

**Toimistotyöntekijöiden lounasruokailun muutokset
koronapandemiassa –
”epäsäännöllistä, yksinäistä ja usein työpöydän ääressä”**

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteiden maisteriohjelma
Kotitalousopettajan opintosuunta
Pro gradu -tutkielma 30 op
Kotitaloustiede
Huhtikuu 2021
Reetta Kaarnakorpi

Ohjaaja: Minna Autio



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta, Kasvatustieteiden maisteriohjelma		
Tekijä - Författare - Author Reetta Kaarnakorpi		
Työn nimi - Arbetets titel Toimistotyöntekijöiden lounasruokailun muutokset koronapandemiassa – ”epäsäännöllistä, yksinäistä ja usein työpöydän ääressä”		
Title Changes in lunch for office workers in the corona pandemic – “irregular, lonely and often at the desk”		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Minna Autio	Aika - Datum - Month and year Huhtikuu 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 75
Tiivistelmä - Referat – Abstract <p>Keväällä 2020 Suomen hallituksen antaman etätyösuosituksen myötä noin miljoona toimistotyöntekijää siirtyi työskentelemään koteihinsa. Tästä seurasi epävarmuus työpäivän aikaisen lounasruoan saatavuudesta. Sosiaalinen ja ravitseva hengähdystauko työpäivän lomassa oli poistunut arkirytmistä. Tutkielmassa tarkastellaan, miten toimistotyöntekijöiden lounasruokailu on muuttunut Covid-19-pandemian myötä. Ilmiötä tutkitaan työn ja kodin toimintojen yhdistymisenä samaan tilaan kotitaloustieteellisellä tutkimusotteella. Henkilöstöravintoloissa valmistetaan ja tarjotaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksen mukaisia lounaita. Niissä ruokaileminen on mahdollistanut työpäivinä lautasmallin mukaisen aterioinnin ja säännöllisen ateriarhythmin ylläpitämisen. Tutkimuskysymykset ovat; 1. Mitkä tekijät ovat yhteydessä etätyöntekijöiden lounasruokailun ravitsemukselliseen laatuun? 2. Millä tekijöillä on vaikutusta etätyöskentelyn aikana yksilön lounasruokailun sosiaaliseen puoleen?</p> <p>Tutkimusaineisto on kerätty sähköisenä kyselynä, joka sisälsi strukturoituja sekä avoimia kysymyksiä (n=130). Lisäksi vastaajien lähettämiä lounasateriakuvia (n=72) verrattiin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2014 laatimaan suositukseen lautasmallista. Tutkimustulosten analyysimenetelminä käytettiin dialogista tematisointia sekä vertailevaa valokuva-analyysiä. Lisäksi etätyönaikaista lounasruokailua kuvattiin Engeströmin (1990) toimintajärjestelmän mallista johdetulla sovelluksella. Tutkimus toi visuaalisesti näkyväksi, mitä etätyöpäivinä syödään. Etätyöhön siirtymisen myötä muutokset ovat kohdistuneet siihen, missä työtä tehdään ja miten lounasruokailua toteutetaan.</p> <p>Etätyöskentely on yhteydessä ruokavalion yksipuolistumiseen ja ateriarhythmin ylläpitäminen voi olla haastavaa. Etätyössä syödään useimmin yksin, mikä lyhentää lounastaukojen pitämistä. Työntekeäminen ja lounaan syöminen yhdistäminen on yleistä. Etätyön aikaiselle lounasruokailulle tarvitaan omat ravitsemussuositukset ja etätyöntekijöiden terveellisten ruokailutapojen edistäminen tulee liittää osaksi yritysten työhyvinvointitoimenpiteitä.</p>		
Avainsanat - Nyckelord Työaikainen ruokailu, etätyö, joukkoruokailu, henkilöstöravintola, ravitsemussuositukset, lautasmalli, kotitalous, toimintajärjestelmä, työhyvinvointi, Covid-19-pandemia		
Keywords Lunch eating patterns during working hours, remote work, mass catering, worksite canteen, nutrition recommendations, plate model, household, operating system, well-being at work		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences, Master's degree		
Tekijä - Författare - Author Reetta Kaarnakorpi		
Työn nimi - Arbetets titel Changes in lunch for office workers in the corona pandemic – "irregular, lonely and often at the desk"		
Title Toimistotyöntekijöiden lounasruokailun muutokset koronapandemiassa – "epäsäännöllistä, yksinäistä ja usein työpöydän ääressä"		
Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Minna Autio	Aika - Datum - Month and year April 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 75
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>In the spring of 2020, following the recommendation of working remotely issued by the Finnish government, about one million office workers moved to work in their homes. This resulted in uncertainty about the availability of lunch food during the working day. The social and nutritious respite from the working day had disappeared from the daily rhythm. The dissertation examines how the lunching of office workers has changed with the Covid-19 pandemic. The phenomenon is studied as a combination of work and home functions in the same space with a home economics research approach. The workplace restaurants prepare and serve lunches in accordance with the nutrition recommendations of the State Nutrition Advisory Board. Eating in them has made it possible to eat according to the plate pattern on weekdays and to maintain a regular meal rhythm. Research questions are 1. What factors are related to the nutritional quality of lunch for people who are working remotely? 2. What factors have an impact on the social side of an individual's lunch eating during remote work?</p> <p>The research material has been collected as an electronic survey, which included structured as well as open-ended questions (n = 130). In addition, the lunch meal pictures sent by the respondents (n = 72) were compared with the recommendation made by the State Nutrition Advisory Board in 2014 about the plate model. Dialog thematization and comparative photo analysis were used as methods of analysis of the research results. In addition, lunch meals were described by using an application derived from the Engeström's (1990) operating system model. The study made it visually visible what is eaten on remote workdays. With the shift to remote working, the changes have focused on where work is done and how lunch is implemented.</p> <p>Working remotely is associated with one-sided dieting and maintaining a meal rhythm can be challenging. While working remotely eating is most often done alone, which shortens lunch breaks. Combining work and eating lunch is common. There is a need for separate nutritional recommendations for lunch when people are working remotely, and the promotion of healthy eating habits should be integrated into companies' occupational well-being measures.</p>		
Avainsanat - Nyckelord Työaikainen ruokailu, etätyö, joukkoruokailu, henkilöstöravintola, ravitsemissuosituksset, lautasmalli, kotitalous, toimintajärjestelmä, työhyvinvointi, Covid-19-pandemia		
Keywords Lunch eating patterns during working hours, remote work, mass catering, worksite canteen, nutrition recommendations, plate model, household, operating system, well-being at work		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

Sisällys

JOHDANTO	2
2 SUOMALAISEN JOUKKORUOKAILUN KEHITTYMINEN	4
2.1 Joukkoruokailun perinteet	4
2.2 Työpaikkaruokailun historiaa Suomessa	5
2.3 Joukkoruokailun ravitsemuksellinen tavoite	7
3 TYÖAIKAINEN LOUNASRUOKAILU	8
3.1 Työpaikkalounaan valintaan vaikuttavia tekijöitä	8
3.2 Lounasruokailun Pohjoismaisia piirteitä	9
3.3 Työpaikkalounaan merkityksiä toimistotyöntekijälle	10
3.3.1 Suositus toimistotyötä tekevän terveellisestä lounasateriasta	10
3.3.2 Ravitsemuksellinen näkökulma	11
3.3.3 Sosiaalinen merkitys	12
3.3.4 Psyykinen merkitys	13
3.4 Työaikaisen lounaan ruokailupaikat	14
3.4.1 Henkilöstöravintolat lounaiden mahdollistajana	14
3.4.2 Lounasruokailu ravintolassa ja kahvilassa	15
3.4.3 Eväiden syöminen	16
3.4.4 Lounasruokailu kotona	17
4 TYÖNTEKO JA KODIN TOIMINNOT SAMASSA TILASSA	18
4.1 Digitalisoituminen muuttaa työnteon aikaa ja paikkaa	18
4.2 Työnteon ja kodin rajojen hämärtyminen	18
4.3 Työelämän muutoksia kotitaloustieteen näkökulmasta	20
5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	23
5.1 Tutkimuksen toteutus	23
5.2 Aineiston hankinta	25
5.3 Tutkimusaineiston kuvaus	27
5.3.1 Kyselyaineisto	27
5.3.2 Valokuva-aineisto	28
5.4 Tutkimuksen dialoginen tematisointi ja valokuva-analyysi	28
6 TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTA	32
6.1. Kyselyn tulokset	32
6.1.1 Lounasruokailu ennen koronapandemiaa	32

6.1.2 Etätyönaikainen lounasruokailu.....	35
6.2 Lautasmallin toteutuminen valokuva-analyysin perusteella	41
6.3 Yhteenveto	43
7 LUOTETTAVUUS.....	50
8 POHDINTA.....	54
LÄHTEET	60
LIITTEET 1	

MALLIT

Malli 1. Työaikaisen lounaan merkityksiä yksilön hyvinvoinnille kodin ulkopuolella ja kodissa	23
--	----

**Omistan pro gradu -tutkielmani rakkaimmilleni,
Aarolle, Artulle ja Kiiralle.**

Johdanto

Globaali pandemia on muuttanut ihmisten arkisia käytäntöjä reilun vuoden ajan. Suomen hallitus linjasi 16. maaliskuuta 2020 toimenpiteistä, joiden tarkoituksena on suojata väestöä sekä turvata yhteiskunnan ja talouselämän toiminta Covid-19-pandemian leviämisen estämistoimenpiteenä. Suosituksen noudattamisen myötä noin miljoona suomalaista siirtyy työskentelemään etänä, mikä on lähes kolmannes koko Suomen työvoimasta. (Haapakoski, Niemelä & Yrjölä 2020; Valtioneuvosto, 2020.)

Joukkoruokailulla, johon myös henkilöstöravintolat kuuluvat, on vankka ja historiallinen sija suomalaisen ruokakulttuurin edistäjänä. Joukkoruokailun tavoitteena on väestön terveydentilan parantaminen ja terveyserojen kaventaminen sekä edistää psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lounasruokien ravitsemuksellisella laadulla todetaan olevan yksilön terveyttä edistäviä vaikutuksia. Työpaikkaruokailun tavoite on ohjata työikäistä väestöä terveellisten lounastottumusten noudattamiseen ja mahdollistaa täysipainoisen ravitsemussuositusten mukaisen lounaan saatavuus työpäivän aikana. (Nelimarkka, Raulio, Saarela, Kantala & Laatikainen, 2018, 7; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009, 11–15.)

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu henkilöstöravintoloiden lounastarjonnan edistävän työikäisten toimistotyöntekijöiden terveellisiä ruokailutottumuksia. Henkilöstöravintolassa ruokaileminen on yhteydessä lautasmallin noudattamiseen. Niissä ruokailevat toimistotyöntekijät syövät lounaallaan useammin salaatteja sekä kasvis- ja kalaruokia. Lounasruokailuun liittyvät päätöksenteot heijastuvat ihmisten arvoihin liittyvistä valinnoista. Kasvisten käytön edistäminen ja pyrkimys terveellisten elämäntapojen noudattamiseen on lisännyt kasvisruokailua henkilöstöravintoloissa. Terveellisten ja ympäristöystävällisten lounasvaihtoehtojen lisääntynyt tarjonta on yhteydessä kestävän kehityksen arvojen noudattamiseen. (Kaljonen & Lyytimäki, 2016, 30; Raulio 2011, 6–7.)

Tutkielman tavoitteena on tuottaa uutta tietoa, miten Suomessa toimistotyöntekijöiden lounasruokailuun liittyvät valinnat ja merkitykset ovat muuttuneet ja mitä etätyöpäivien aikana syödään koronapandemian aikana. Vertaan tuloksia

joukkoruokailua koskeviin suosituksiin sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014) laatimaan lautasmallisuositukseen, joka kuvaa terveellistä tapaa koostaa ateriakokonaisuus. Lisäksi tarkastelen etätyönaikaisen lounasruokailun vaikutuksia yksilöterveyden näkökulmasta. Pohdinnassa esitän johtopäätökset, miten etätyönaikaisen lounasruokailun mahdolliset muutokset ovat yhteydessä yksilön hyvinvointiin ja miten niihin tulisi reagoida.

Tutkimukseni sisältää sekä laadullisia että määrällisiä tutkimuspiirteitä ja analyysimenetelmiä. Tutkijana minulla heräsi mielenkiinto soveltaa Engeströmin (1990, 78) toimintajärjestelmän kuvausta etätyöpäivän aikaisen lounaan välisten suhteiden määrittelymiseksi. Suurin osa tutkimukseni lähdekirjallisuudesta on ajalta ennen Covid-19-pandemiaa, mikä haastaa soveltamaan teorian ja muutosten välisten yhteyksien tunnistamisessa.

2 Suomalaisen joukkoruokailun kehittyminen

Tässä luvussa esittelen suomalaisen joukkoruokailun kehityskaarta osaksi työntekijöiden päivittäistä ateriointia. Esittelen myös tutkimukseni kannalta keskeiset käsitteet, jotka ovat joukkoruokailu kappaleessa 2.1 ja lautasmalli kappaleessa 2.2. Kappaleessa 2.3 kuvaan joukkoruokailun ravitsemuksellisen tavoitteen.

2.1 Joukkoruokailun perinteet

Olemme tottuneet joukkoruokailun mukaiseen ateriaritmiin usein jo päiväkodista alkaen, viimeistään oppivelvollisuuden aloitettuumme. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, 17).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) määritelmän mukaan joukkoruokailulla tarkoitetaan: “kodin ulkopuolella tapahtuvaa järjestettyä ruokailua, jota toteuttavat julkinen sektori ja yksityiset ruokapalveluyritykset.” Julkisella ruokapalveluiden tarjoamisella on Suomessa pitkät perinteet. Jokainen suomalainen on tai on ollut joukkoruokailun asiakas, suurin osa jopa vuosien ajan. Ruokapalveluiden tavoitteena on vaikuttaa suomalaisten terveyteen ja tarjota ravitsemuksellisesti laadukas ja terveellisesti koostettu ateria. Joukkoruokailun kautta saavutetaan suuri joukko suomalaisia, joten sen vaikutus väestön ravitsemustottumuksiin sekä lounasruokailuun ja sitä myötä yksilön terveydentilaan nähdään olevan merkittävä (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010, 36; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.)

Ymmärtääksemme ravitsemusvalistuksen ja joukkoruokailun kehityksen kulkua, on hyvä tarkastella asiaa aikakaudelta, joita sen hetkiset elinolosuhteet sekä työn tekeminen määrittivät. Rautavirta (2018, 60–67) esittelee ammattientarkastajana työskennelleen Vera Hjeltin (1857–1947), joka toimi edelläkävijänä kehittäen työväen ruokailuoloja ja loi perustan työväestön kansanravitsemuksen kivijalalle. Teollisuuden piirissä työskennellyt työväki oli ensimmäisiä ihmisryhmiä, joka irtaantui kodin piiristä ja muodosti kodin ulkopuolella ruokailevien väestöryhmän. Hjeltin

tekemä työ yli sata vuotta sitten loi perustan ruokapalveluiden kehittämisen ravitsemukselliselle laadulle. Hänen määrätietoinen ja tavoitteellinen lähes kolmenkymmenen vuoden mittainen valistustyö ravitsemuksen sekä työaikaisen ruokailun kehittäjänä Suomessa on merkittävyudessa omaa luokkaansa työ- ja joukko-ruokailun alulle saattajana sekä uranuurtajana. Näistä toimenpiteistä on rakentunut vahva osa suomalaista työaikaista ruokailuidentiteettiä.

Suomalaisten työntekijöiden työaikaista ruokailua tutkivassa selvityksessä todetaan jokaisen valtion omalla kansallisella elintarvike- ja ravitsemuspolitiikalla olevan merkittävä rooli väestön ravitsemuksen tukemisessa ja turvaamisessa. Cockerhamia (2000) lainaten Raulio (2011) korostaa, että ihmisillä on erilaiset elinolot ja elämäntilanteet, jotka vaikuttavat ruokaan liittyviin valintoihin. Ihmisten erilaiset sosioekonomiset taustat, kuten koulutus, ammatti, perheasema, tulot ja asuinpaikka voivat rajoittaa tai edistää heidän ruokailuvalintojaan. Rakenteellisia eroja työpaikkaruokailun käytön mahdollisuuteen tuovat muun muassa työolot, ammatti ja työaikajärjestelyt. Merkitystä on myös ihmisten itse tekemillään valinnoilla työaikaisessa ruokailussa. Yksilöllisten valintojen taustalla vaikuttavat tieto, arvot ja uskomukset, jotka reflektoituvat muun muassa kulttuurista, koulutuksesta ja sosiaalisista suhteista. (Raulio, 2011, 20–21.)

2.2 Työpaikkaruokailun historiaa Suomessa

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäätiön ELO: n (2021) mukaan työväenliikkeiden toiminnan ansiosta Suomessa toteutettiin tehdastyöläisten työolojen parantaminen. Uusien määräysten myötä työaika säädeltiin ja ruokaileminen mahdollistettiin työpäivän aikana. Työaika ja työoloja määrittävä laki asetettiin vuonna 1917, jossa määriteltiin työpäivän pituudeksi kahdeksan tuntia ja sen tuli sisältää säännöllistä työtä tekeväälle työntekijälle vähintään puolen tunnin mittainen taukomahdollisuus ruokailuun. Myös poistumisen työpaikalta ruokailutauon ajaksi tuli olla sallittua. Työlainsäädännön asettaman työpaikkaruokailun johdosta perheiden ateriaritmi muokkautui säännöllisemmäksi. Käsitteeksi muotoutui lakiin kirjattu määräite kahvi- ja lounastauosta. Ruokailun katsottiin sisältyvän osaksi palkanmaksua työntäjän tarjoaman täysylläpidon osana. Työnantajalla oli

vastuu huolehtia työntekijöidensä huolenpidosta. (ELO – Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäätiö, 2021; Työterveyslaitos, 1995.)

Kaikkien alojen työpaikkaruokailun seuranta Suomessa lähtee järjestelmän peruskartoitusvaiheesta 1970- ja 1980- lukujen taitteesta. Työpaikkaruokailu linkittyy historiallisesti laitospaikkaruokailuun, joita olivat vankiloiden, armeijan, sairaaloiden sekä suljettujen laitosten keittiöissä valmistettu ruoka. Tavoitteena on ollut valmistaa ravitsemuksellisesti laadukasta ravintoa, jossa on huomioitu sen hetkisen ravitsemustieteen näkemykset sekä pyritty mahdollisimman tehokkaasti ja perustellusti käyttämään valtion rahoja. Esimerkiksi armeijaa käyvien miesten kohdalla tuli ravitsemuksellisesti vastata siihen tarpeeseen, jota sotakuntoisuus edellyttäisi. (Työterveyslaitos, 1995, 9.)

Työpaikalla nautitun aterian merkitys työkäisille on merkittävä, koska sen on todettu tutkimusten mukaan kattavan kolmanneksen aikuisten päivittäisestä energiansaannista. Järjestetyn työpaikkaruokailun tarkoituksena on energiansaannin ja työpäivän aikaisen tauon lisäksi ohjata ruoan valinnan ja ruokamieltymyksien kehittämisessä edistämään terveellisiä sekä pysyviä ruokailutottumuksia. Työpaikkaruokailun saatavuuden lisääminen on ollut poliittisena tavoitteena ja keinona kaventaa suomalaisten terveyseroja. Joukkoruokailun vaikutuksilla nähdään olevan positiivista yhteyttä kansanterveyden edistämisessä sekä ravitsemuksen parantamisessa. Tavoitteena on ollut saattaa mahdollisimman moni työkäinen joukkoruokailun piiriin. (Raulio & Roos, 2012, 141.) Työpaikkaruokailun tavoitteeksi on määritelty:

- Järjestää työntekijälle mahdollisuus nauttia ravitseva ja kohtuuhintainen ateria työpäivän aikana.
- Ylläpitää ja edistää henkistä vireyttä, terveyttä ja työtehoa sekä ohjata heitä säännöllisiin ja terveellisiin ruokailutottumuksiin” (Työterveyslaitos, 1995, 34.)

2.3 Joukkoruokailun ravitsemuksellinen tavoite

Vuonna 2019 joukkoruokailun katsottiin tavoittavan jopa kolmanneksen suomalaisista. Pääpaino on lounasaterioiden, sillä joukkoruokailu kattaa päiväkotien, koulujen, henkilöstöravintoloiden, sairaaloiden sekä armeijan lounasruokailujärjestelyt. Valtakunnalliset ravitsemussuositukset ohjaavat myös poliittista päätäntävaltaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2019.) Ravitsemuksen laadun kannalta on erittäin merkittävää, että aterioiden valmistamisprosessin ja raaka-aineiden hankinnoista vastaavat sitoutuvat noudattamaan ravitsemuksen laatua ja voimassa olevia ravitsemussuosituksia. Tämä edellyttää joukkoruokailua järjestäviltä tahoilta ammattitaitoa, tietämystä kriteereistä sekä kykyä kilpailuttaa ja tasapainotella hinnoittelun ja ravinnonlaatua mittaavien ominaisuuksien välillä. Joukkoruokailulla pyritään edistämään pysyviä ruokailuun liittyviä valintoja. Tehokas tapa lisätä esimerkiksi aikuisten kasvisten käyttöä on lämpimän aterian yhteydessä tarjotut kasvislisäkkeet. Ne nostavat tehokkaasti kasvisten päivittäistä kokonaiskulutusta. (Roos, Sarlio-Lähteenkorva & Lallukka, 2004, 53–61; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, 36.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2019) suunnitteli väestölle valintojen tueksi ja osaksi lounasaterian oikeaoppista koostamista esimerkkiaterian. Syntyi käsite lautasmalli, jonka tavoitteena on informoida terveellisin vaihtoehto lounasaterian nauttimiseksi. Malliateria osoittaa lounasaterian osat sekä ohjaa suositusten mukaiseen annoskokojen valintaan. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014) ohjeen mukaan ateriat tulisi koota seuraavasti; ”Puolet pääruokakoon lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi salaattilla tai raasteella, neljäsosa liha-, kala- tai munaruokaalla (ns. pääruoka) ja neljännes pääruoan lämpimällä lisäkkeellä (peruna, riisi tai pasta). Lisäksi lautasmalliin kuuluvat lasillinen ruokajuomaa (rasvaton maito, piimä tai vettä), leipä ja pehmeä kasvirasvavalmiste sekä mahdollinen jälkiruoka.” Yksilölliset erot esimerkiksi annoksen kokonaiskoossa vaihtelevat luonnollisesti ruokailijan ominaisuuksien, kuten koon ja kulutuksen tarpeen mukaan. (Ruokavirasto, 2019.)

3 Työaikainen lounasruokailu

Tässä luvussa avaan teoreettista tarkastelua työaikaisen lounaan valintaan vaikuttavista tekijöistä luvussa 3.1. Luvussa 3.2 esittelen lounasaterioinnin Pohjoismaisia piirteitä. Luvussa 3.3 käyn läpi työpaikkalounaan nauttimisen merkityksiä ravitsemuksen, sosiaalisen ja psyykkisen tekijöiden näkökulmasta. Luvussa 3.4 esittelen lounasruokailupaikkoja.

3.1 Työpaikkalounaan valintaan vaikuttavia tekijöitä

Työpaikkaruokailun kehittyessä sekä työn tekemisen muotojen lisääntyessä on perustellusti kannattavampaa puhua työaikaisesta ruokailusta. Vuoden 1996 työaikalain mukainen tulkinta on, ettei lounastauko lähtökohtaisesti sisälly työaikaan. Työntekijällä oli siten lounastaukonsa aikana mahdollisuus poistua työpaikaltaan. Etätyötä tekevän kohdalla tauot jäävät lähtökohtaisesti laskematta työaikaan, koska oletuksena on, että työntekijällä on vastuu itsenäisesti jaksottaa taukoja ja työn tekemistä. (Riipinen, 2019, 28–29; Työsuojeluhallinto, 2021.)

Suomessa työpaikan koko ja sijainti on yhteydessä mahdollisuuteen ruokailla henkilöstöravintolassa. Mitä isompi yritys on henkilöstömäärältään kyseessä, sitä todennäköisempää on, että työntekijöille tarjoutuu mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa. Mahdollisuus nauttia lounasta henkilöstöravintolassa on myös yhteydessä sosioekonomiseen asemaan, toteaa Raulio (2011, 20–21). Työpaikoilla tapahtuvaa ruokailua tuetaan julkisten varojen kautta tai myöntämällä valtion puolesta työntekijöille lounaan ostamiseen veroetua. Työpaikkaruokailun tukemista perustellaan sen nauttimisesta saaduilla terveyshyödyillä ja kansanterveyden edistämisellä. Verohallitus vahvistaa vuosittain ravintoedun raha-arvon, joka voi näkyä työntekijälle edullisempana lounashintana tai mahdollisuutena lounastaa käyttöön lounasaseteleitä. Tavoitteena on ohjata työikäistä väestöä terveellisten lounastottumusten noudattamiseen ja mahdollistaa täysipainoisen

ravitsemussuositusten mukaisen lounaan saatavuus työpäivän aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, 29–30.)

Työpäivien aikaista ruokailua voidaan toteuttaa joko kodin ulkopuolella tai kotona syöden. Kodin ulkopuolinen syöminen määritellään seuraavasti; “Se on aterioiden nauttimista, jotka syödään kodin ulkopuolella ja jotka ovat ruokapalveluyritysten valmistamia.” Lisäksi ulkona syömisen luokitukseen kuuluvat ateriat, jotka ovat ruokapalveluyritysten valmistamia aterioita, joita nautitaan kotona. Esimerkkinä mukaan otettavat ateriat sekä kotiin toimitetut ruoat. Määrittelystä todetaan myös, että ulkona syömiseen liittyy aina henkilökohtainen palvelu. Tällä viitataan annosten tilaamiseen kauppojen palvelutiskeiltä, jotka ojennetaan asiakkaalle tilausta vastaan. Sen sijaan valmiiksi pakatut kauppojen hyllyissä myytävät ateriat määritellään elintarvikkeiksi. (Varjonen & Peltoniemi, 2012, 6.)

3.2 Lounasruokailun Pohjoismaisia piirteitä

Kansallisia lounasruokailutapoja tutkineet Holm, Lauridsen, Gronow, Kahma, Kjaernes, Lund, Mäkelä ja Niva (2019) ovat havainneet, että tutkimuksen mukaan Suomessa ja Ruotsissa suositaan lämpimien lounasruokien nauttimista. Norjassa ja Tanskassa sen sijaan lounaalla suositaan pääasiassa kylmänä syötäviä täytettyjä voileipiä tai muuta välipalaksi luokiteltavaa, esimerkiksi kasviksia, salaatteja ja kakkuja. Norjalaisista ja tanskalaisista lämpimän lounasruoan söi vain alle 20 % tutkimukseen vastanneista. Tutkimuksen mukaan yhteistä on, että klo 11–14 välillä kaksi kolmasosaa vastaajista nauttii ainakin jotain syötävää työpäivänsä aikana. Suurin ero muihin Pohjoismaihin verrattuna on suomalaisten tapa syödä lämmin lounas kyseiseen aikaan. Tutkimus toteutettiin vuosina 1997 sekä 2012, minkä mukaan 70 % suomalaisista nauttii lämpimän lounasaterian. 15 vuoden aikajänteellä ei ollut syntynyt merkittävää eroa tutkimustuloksissa.

Vuonna 1997 toteutettu kyselytutkimus Pohjoismaissa keskittyi modernin arjen vaikutusten ja ruokailun tutkimiseen. Tutkimuksella pyrittiin löytämään yhteyksiä ihmisten ruokaan liittyvissä valinnoissa, ateriatyypeissä sekä sosiaalisuuden merkityksestä ruokailutilanteissa. Yksilöllinen ruokailutapa ja joustavuus ruokailutilanteissa olivat tunnistettavissa ruokailuun liittyvässä päätöksenteossa jo

vuonna 1997. Hallitsevammaksi tekijäksi nousi sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys. Tutkimuksessa kumottiin oletus, jonka mukaan ruokaileminen olisi etenemässä kohti individualisoitumista ja globalisoitumista. Kyseisiä piirteitä ei voitu tutkimuksen mukaan tunnistaa. Pohjoismaalaisten yhteisenä tekijänä syömiseen liittyi vahva sosiaalinen aspekti hieman maakohtaisesti eroavilla ruokailurytmeillä. Tutkimukseen liitettiin ajatus elintarviketeollisuuden ja ruokapalveluiden tarjonnan lisääntymisestä ruoanlaiton korvaajina. Pohjoismaisten ruokailutottumusten oletetaan muuttuvan hitaasti. Mitä syödään, kenen kanssa ja kenen valmistama on todennäköisemmin muutoksen kohteena, kuin ruoan vakaa rooli sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollistajana. (Holm, Ekström, Gronow, Kjærnes, Lund, Mäkelä & Niva, 2012, 2–14.)

3.3 Työpaikkalounaan merkityksiä toimistotyöntekijälle

Suomessa on noin miljoona toimistotyötä tekevää palkansaajaa. Lähes puolet kaikista kokoaikatyötä tekevistä istuu toimistoissa. (Laatikainen & Rannikko, 2015, 11.) Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen (2012) tilaama raportti nostaa esiin huolen, jonka mukaan suomalaisten työntekijöiden työaikaista ruokavaliota tulisi kehittää. Työpaikoilla nautitut lounaat edustavat muutakin merkitystä ihmisille. Esittelen seuraavaksi näitä näkökulmia.

3.3.1 Suositus toimistotyötä tekevän terveellisestä lounasateriasta

Valtion ravitsemusneuvottelukunnassa (2014) todetaan ravitsemussuosituksista seuraavaa: ”Ravitsemussuosituksien keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Suosituksia käytetään pääasiassa neljällä tavalla: seurannassa, poliittisessa ohjauksessa, suunnittelussa ja viestinnässä.”

Joukkoruokailupalveluita tuottavat ja tarjoavat tahot hyödyntävät ravitsemussuosituksia esimerkiksi ruokalistojen suunnittelussa henkilöstöravintoloissa. Suositukset tulisi ottaa huomioon myös ruoan esillepanossa sekä helpottamaan aterioiden kokoamista. Tutkimuksen mukaan kasvisruoan kulutusta lisää sen helppo otettavuus ruokalinjastossa. Myös ilmastoystävällistä vaihtoehtoa kertovat merkintätavat ruokaa otettaessa ovat yhteydessä kasvisruoan suosion kasvuun.

Ravitsemussuositukset koskevat sekä ruokaa että ravintoaineiden saantia. Ruokakolmion ja lautasmallin tarkoituksena on tukea ja havainnollistaa ravitsemusneuvontaa. Suositukset ovat tarkoitettu toteutuvaksi pitkän ajan kuluessa eli ne koskevat pääosin säännöllistä ruokailua. Aterioinnissa on kuitenkin keskityttävä huomioimaan yksilökohtainen kokonaisuus sekä ruoka-aineiden saatavuuden monipuolisuus. (Kaljonen & Lyytimäki, 2016, 30; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8–9, 11–12.)

Toimistotyön tekemisen ei katsota olevan fyysisesti raskasta, joten ravinnonsaannilta ei edellytetä runsasta energiavarastojen täyttämistä työpäivän aikana. Kevyttä työtä tekevän aikuisen lounasaterian energiantarve on keskimäärin 600 kcal, joka vastaa noin kolmannesta päivittäisestä energian kokonaismäärästä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, 38.)

Työpäivän aikaisen lounaan jättää kokonaan väliin joka viides mies ja kuudesosa naisista. Lounasruokailun väliin jättämisen syinä mainitaan muun muassa lounaan hintavuus, töiden kiireellisyys, riittämätön ruokatauon pituus, muut työn järjestelyihin liittyvät haasteet sekä ruokailupaikkojen puuttuminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, 25–26.) Työpäivän aikaiseen ruokailuun, kuten ruokailemiseen yleensäkin liittyy myös psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä ja ne voivat vaikuttaa suuresti ihmisten elämään (Keystone center, 2006, 23).

3.3.2 Ravitsemuksellinen näkökulma

Raulion (2012, 143) mukaan henkilöstöravintoloissa tarjotun ruoan ravitsemuksellisen laadun katsotaan olevan muista ravintoloista poiketen parempi valinta ateriointipaikaksi ravitsemussuositusten ja ruoanlaadulle asetettujen kriteereiden ansiosta. Henkilöstöravintoloissa ruokailemisen on todettu olevan kaupallisissa ravintoloissa ja kahviloissa sekä kotona ja eväiden syömistä parempi vaihtoehto terveyden edistämisen kannalta. Tämä johtuu siitä, että ihmisillä ei ole välttämättä riittävästi tietoa sekä taitoa tehdä ravitsemuksen näkökulmasta järkeviä päätöksiä ruokavalion noudattamisen suhteen. Työpaikkaravintoloissa ravitsemussuositusten mukaisen aterian kokoaminen on todennäköisempää. Tieteellinen näyttö tukee käsitystä, että ihmisten ruokailutavoilla on yhteys sekä

välittömiin että pitkän ajan vaikutuksiin suhteessa ihmisten terveydentilaan koko elämän ajan. Työikään liittyvä ajanjakso on pitkä, joten työpäivien aikaisilla lounasvalinnoilla on suuri merkitys. (Raulio, 2011, 20; Raulio, 2012, 12.) Ruokavirasto (2021) kehottaa työnantajia edistämään toimenpiteitä, joilla tuetaan työikäisten hyvän ravitsemuksen toteutumista. Tavoitetta tulee edistää mahdollistamalla työpaikka-ateriointi ja säännölliset ruokailuajat ja tauot.

3.3.3 Sosiaalinen merkitys

Ruokailutaukojen merkitys yhteisöllisenä tapahtumana toteutuu usein kohtaamisina ihmisten kanssa. Ruokailutauko on merkittävä osa työpäivän arkea, joka tyypillisesti yhdistää ihmisiä työpaikoilla. Ruoan nauttimisen yhteydessä koetaan ja rakennetaan ruokamuistoja ja elämyksiä, yhteenkuuluvuuden tunteita sekä sosiaalisia merkityksiä. Ruoka ja ruokailuhetket keräävät yhteen ihmisiä samaan tilaan. Nautittu ateria ei ole vain ravinnon tankkausta, se on yhdessä jaettu kokemus. Holmia (2001) ja Bisognia ym. (2007) lainaten Maavirran (2009, 127) mukaan aterioinnin kestoa pidentää, jos se nautitaan seurassa verrattuna ateriointiin yksin. (Maavirta, 2009, 122, 127.)

Oliver, Rodham, Taylor ja McIver (2020, 353) mainitsevat kansainvälisessä tutkimuksessaan työaikaan kuuluvien taukojen väliin jättämisen kuitenkin yleistyneen toimistotyötä tekevillä. Tutkijoita Bupaa (2015 ja Ipsos-Moriaa (2016) lainaten Oliverin ym. (2020) mukaan 66–82% australialaisista toimistotyöntekijöistä on vähentänyt taukojen pitämistä. Tutkimustuloksia, joiden kautta voitaisiin ymmärtää työntekijöiden ajatuksia taukojen väliin jättämiselle, on vähän saatavilla. Australialaisille toimistotyöntekijöille tehdyssä tutkimuksessa työntekijät kyllä tunnistivat taukojen merkityksen terveydelle. Taukojen merkitystä myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämiselle pidettiin tärkeänä. Tutkimukseen vastanneiden tavoitteena oli löytää itselleen lounasseuraa työpäivien aikana. Ilman seuraa tauot saattoivat jäädä lyhyemmiksi tai pitämättä kokonaan. Työpäivän aikaisten taukojen pitämisellä ja sosiaalisilla suhteilla on siten vahva yhteys.

3.3.4 Psyykkinen merkitys

Kolehmainen (2018) mukaan ruokavaliolla ja elintarvikkeiden käytöllä on tutkimusnäyttöä yksilön psykologisen terveyden edistämisessä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että nopeatempoisessa rytmisä eläminen ja hetkellinen kuormittuminen esimerkiksi työstressillä on todettu olevan syömistä vähentävä vaikutus. Työtehtävien suorittamiseen liittyvä työflow on seuraus uppoutumisesta työtehtäviin, mikä voi heikentää normaalin ateriarytmin ylläpitämistä. Sen sijaan pitkäkestoisen stressitilan, joka saattaa pitkittyessään kroonistua, on todettu tutkimusten mukaan muuttavan ihmisten syömistottumuksia. Sen on nähty lisäävän rasvan, sokerin ja suolan käytön lisääntymistä huonompilaatuisten elintarvikkeiden ja aterioiden käytön lisääntymisen seurauksena. Stressaantuneen ihmisen syömis-käyttäytymisessä on havaittu muutoksia, muun muassa ateriarytmistä saattaa olla vaikeaa pitää kiinni, syödään paljon kerralla ja tunnesyömisen sekä itsensä palkitseminen ruoan avulla lisääntyvät. Elintarvikkeiden valinnoilla ja mielenhyvinvoinnilla on todettu yhteyttä, jonka katsotaan aiheuttavan ylipainoa, stressiä ahdistuneisuutta ja aineenvaihdunnallisia reaktioita. Ne altistavat puolestaan matala-asteisille tulehduksille kehossa. Stressin seurauksena kehossa esiintyvä matala-asteinen tulehdustila lisää rasvan varastoitumista etenkin vatsan alueelle. (Kolehmainen, 2018.)

Säännöllisyys aterioinnissa, maltilliset annoskoot, täysjyvätuotteiden suosiminen, hyvälaatuisten rasvan nauttiminen sekä marjojen, kasvien ja hedelmien käytön myötä saatavat kuidut edistävät ihmisen suoliston hyvinvointia ja mikrobitasapainoa. Suoliston hyvinvoinnilla on todettu olevan yhteyttä myös mielen hyvinvointiin, sillä keskushermosto, joka sijaitsee aivoissa, säätelee myös aineenvaihduntaa ja suoliston toimintaa. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei yksittäisten ruoka-aineiden vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille voida tutkia, vaan kyse on aina ravintoaineiden cocktaileista. Nauttimamme ruokavalion kokonaisuus ratkaisee ja sen konteksti, miten syömme. Sattumillekin on sijaa ja tarkoitus mielen hyvinvoinnin edistäjänä, mutta ne eivät voi vallata pääalaa ruokailutottumuksistamme. (Kolehmainen, 2018.)

3.4 Työaikaisen lounaan ruokailupaikat

Ihmisten valinnat elintarvikkeiden kuluttamisessa ovat tutkimustietoon perustuen muuttuneet ja valintakriteereissä korostuvat terveellisyys, luonnonmukaisuus, eettisyys sekä hintatietoisuus. Tämä aiheuttaa myös ruokapalveluiden tuottajille sekä julkiselle sektorille painetta vastata työpäivien ruokailutarjonnassa niihin tarpeisiin, joita työntekijät edellyttävät. Työntekijöiden kiinnostus ruoan terveellisyttä ja luonnollisuutta kohtaan on kasvanut voimakkaasti viime vuosina. Kodin ulkopuolisessa ruokailussa ihmiset arvostavat muun muassa allergeeneista kertovia merkintöjä sekä tuoteselosteita, jotka helpottavat oman ruokavalion noudattamisessa. (Price, Viglia, Hartwell, Hemingway, Chapleo, Appleton, Saulais, Mavridis & Perez-Cueto (2016, 45.)

3.4.1 Henkilöstöravintolat lounaiden mahdollistajana

Useimmin henkilöstöravintolassa syövät korkeasti koulutetut, pääkaupunkiseudulla asuvat ja suurissa työpaikoissa työskentelevät. Noin kolmasosa työikäisistä suomalaisista syö työpäivän aikaisen lounaan henkilöstöravintolassa. Pääkaupunkiseudulla siihen mahdollisuus on yli puolella toimistotyöntekijöistä. Naisten ja miesten välillä ei ole suuria eroja; koulutus, työpaikan koko, työn laatu ja asuinpaikka ovat tärkeimmät henkilöstöravintolan käytön yhteyteen liittyvät tekijät. Alueellisia eroja henkilöstöravintolassa ruokailemisesta löytyy, aterioiminen on vähäisintä Pirkanmaalla sekä Pohjois-Pohjanmaalla, joissa vastaajista vain viidennes ruokailee henkilöstöravintoloissa. (Perkiö-Mäkelä ym. 2006; Raulio, 2011, 69; Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi, 2018, 44.)

Työpaikalla toteutettua ruokailua kansainvälisesti tutkineet Price ym. (2016, 39–45) ovat todenneet työpäivän aikaisen ruokailun olevan tärkeä osa työntekijän ruokavaliota. Työntekijät odottavat työpaikan lounastarjonnalta vastinetta rahoilleen. Isossa-Britanniassa, Kreikassa, Tanskassa ja Ranskassa on tutkittu, mitä työntekijät arvostavat työpaikan lounasvalikoimalta. Ruoan alkuperä sekä eettisyys ovat nousevia arvoja myös työpaikkaruokailussa. Tulosten mukaan työpaikkojen lounasravintoloiden tarjonnan tulee olla ravitsemukseltaan laadukasta suhteessa sen hintaan sekä mielellään terveellisesti ja luonnonmukaisesti tuotettua. Työpaikkaruokailun edellytetään tukevan terveellisen ja vastuullisen ruokavalion

noudattamisessa. Ranskalaisten työpaikan ruokailussa korostuu paikallisuuden arvostaminen osana maan ruokakulttuuria. Tanskalaisilla on tutkimuksen mukaan muihin euroopan maihin verrattuna korkea tietämys ravitsemuksesta.

3.4.2 Lounasruokailu ravintolassa ja kahvilassa

Kaupallisille ruokapalvelualalla toimiville lounasruokapaikoille ei ole asetettu vastaavia laatuvaatimuksia kuin henkilöstöravintoloille. Lounasravintoloiden ravitsemuksellista laatua on tutkittu vain vähän. (Raulio & Mertanen, 2015, 3.) Pienempiä lounasruokapaikkoja Hämeenlinnan alueella tutkinut Kallioinen (2015, 85–87) on tuloksissaan todennut, ettei henkilökunnan mukaan ravitsemussuosittelusten noudattamista lounasravintoloiden ruoanvalmistuksessa koettu tärkeänä. Lautasmallia ei esimerkiksi sovellettu ruokalistojen suunnittelussa. Tarjolla olevia kasvislisäkkeitä ja salaatteja ei tietoisesti laitettu esille buffetissa lautasmalliat-erian mahdollistamiseksi. Suolan käyttöä ruoanvalmistuksessa ei valvottu eikä sen yhteyttä terveyttä edistämisenä toimenpiteenä osattu ajatella.

Finravinto17- kyselytutkimus osoittaa, että miesten ruokaileminen ravintoloissa on huomattavasti yleisempää, sillä joka viides ruokailee muussa lounasta tarjoavassa paikassa kuin henkilöstöravintolassa. Naisista näin ilmoittaa tekevänsä, joka kymmenes. Tuloksella on yhteyttä henkilöstöravintolan saatavuuteen. Pääkaupunkiseudulla henkilöstöravintolan puuttuessa yleisin paikka syödä lounasta on miesten kohdalla ravintola, kahvila tai ruokabaari. Sen sijaan muissa kunnissa suosituinta on eväiden syöminen. Naisvastaajien osalta vain seitsemän prosenttia ilmoittaa ruokailevansa lounaan muussa ravintolassa, mikäli henkilöstöravintolaa ei ole mahdollista käyttää. (Valsta ym. 2018, 42.)

Ravitsemussuosittelukset eivät ulotu yleisten ravintoloiden ja kahviloiden ruokapalvelun valmistamiseen sekä tarjontaan. Ruokailu kyseisissä paikoissa ei siksi välttämättä täytä lounasruoalle asetettuja terveysvaatimuksia. Työaikaista ruokailua tutkineessa selvityksessä on esitetty myös ravintoloiden, huoltamoiden, kahviloiden, baarien sekä muiden lounasta myyvien ruokapaikkojen toimenpiteiden kehittämistä ravitsemuksellisen laadun parantamiseksi. Toimenpiteiden tavoitteena

on mahdollistaa myös kyseisissä paikoissa ravitsemuksellisesti oikeaoppisesti koostetun lounasaterian saatavuus työaikana. (Vikstedt, ym. 2012, 23, 34.)

3.4.3 Eväiden syöminen

Suomessa naiset syövät miehiä usein eväitä työpäivän aikana. Henkilöstöravintolan käytön mahdollisuudesta huolimatta eväiden syöntiä toteuttaa noin 40% naisista ja miehistä noin 25% työpaikallaan. Eväiden syömisellä ja raskaan työn tekemisellä on yhteys miesten kohdalla. Henkilöstöravintolan puuttuessa eväiden syöminen on yleisin tapa nauttia ruokatauolla ravintoa. Naisten matalampi koulutustaso on osoittautunut olevan yhteydessä eväiden syömiseen, vaikka henkilöstöravintolan käytön mahdollisuus olisi tarjolla. Evälsruokailun laadussa korostuu eväiden tekijän oma kiinnostus ravitsemusta kohtaan ja tieto terveellisistä ruoka-ainevalinnoista. Naisilla eväiden nauttiminen on jokseenkin yleistä kaikissa ammattikunnissa, mutta maalla asuminen tai vähempi kouluttautuneisuus ovat sekä miehillä että naisilla yhteydessä eväiden syömiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, 28; Vikstedt, ym. 2012, 22–23, 34.)

Helkkola (2013, 64–65) on tarkastellut pro gradu- tutkielmassaan arvojen yhteyttä työpaikoilla tapahtuvaan evälsruokailuun. Motiiveista merkittävämmäksi vastaajat kertoivat eväiden syömisestä helppouden. Evälsruokailijat kokivat eväiden syömisestä joustavaksi, vaivattomaksi ja itselleen sopivana ajankohtana toteutettavaksi. Tutkimuksessa evälsruokailun puolesta puhui myös se, ettei vastaajien tarvinnut siirtyä henkilöstöravintolaan ruokailemaan tai etsiä muutakaan ruokapaikkaa lounastauon pitämiseksi. Myös lounaan nauttimista työpöydän ääressä kuvattiin vaivattomaksi.

Evälsruokailijat arvostivat henkilöstöravintolaruokailijoita enemmän omaa rauhaa sekä turvallisuuden tunnetta. Viinamäen (2010, 27) ja Raulion ym. (2009) mukaan Helkkola (2013) kertoo työssä syötävien eväiden olevan usein itse kotona valmistettua ja evääksi pakattua ruokaa, sekä välipalaan rinnastettavia tuotteita. Eväitä nauttivista vastaajista 42% söi kotiruokaa ja 60% kertoi eväiden sisältäneen myös hedelmän. Kasviksia nauttii eväiden muodossa 38% vastaajista. Eineksten ja mikrossa lämmitettävien valmisruokien osuus jäi tässä

hoitohenkilökunnalle suunnatussa tutkimuksessa alle viiteen prosenttiin. Vastajat arvioivat päivittäisten eväidensä hinnaksi noin viisi euroa. (Viinamäki, 2010, 38–39, 43.)

3.4.4 Lounasruokailu kotona

Kotona ruokaileminen on käsitteenä vastakohta kodin ulkopuoliselle ruokailulle (Varjonen & Peltoniemi, 2012, 2). Työaikaista ruokailua 2008–2010 Suomessa tutkineen työryhmän mukaan matalimpaan koulutusryhmään kuuluvilla naisilla kotona ruokaileminen on todennäköisempää. Matalampi koulutustaso ennusti työskentelyä useammin vuorotyössä tai osa-aikaisena. Vuorotyötä tekevien mahdollisuuksia saada ruokailla henkilöstöravintolassa on kehitetty laajentamalla henkilöstöravintoloiden aukioloaikoja. (Vikstedt, ym. 2012, 33.)

Finravinto- 2012 tutkimuksen mukaan lounaan syö työpäivinä kotona miehistä 16 prosenttia ja naisista 12 prosenttia. Myös Finravinto- 2017 tutkimus jatkaa samalla linjalla, jossa kotona työpäivän aikaisen lounaan kertoo nauttivansa sekä miehistä että naisista edelleen noin 16 prosenttia vastaajista. Viiden vuoden seurantajaksolla kotona syötävän lounaan osalta ei ole tutkimuksissa todettu muutoksia. (Valsta ym. 2018, 42–44.)

4 Työnteko ja kodin toiminnot samassa tilassa

Työelämän muutokset vaikuttavat työntekemisen paikkaan. Tarkastelen työelämän digitalisoitumista luvussa 4.1 ja työnteon sekä kodin rajojen limittymistä luvussa 4.2. Luvussa 4.3 pohdin työelämän muutoksia ja siihen suhteutettuna kotitaloustieteen ilmiöitä.

4.1 Digitalisoituminen muuttaa työnteon aikaa ja paikkaa

Työntekemisen ajat ja paikat murtuvat ja muuttuvat. Muutokset heijastuvat kodin ja työn rajapinnoille. Teollistuminen erotti kodin ja työn toisistaan, mutta tieto- ja viestintäteknologian valtava globaalinen kehitys on mahdollistanut tiedonsiirron, -käsittelyn ja kommunikaation myötä työn tekemisen ajasta ja paikasta riippumattomaksi. Työelämä tutkimuksien mukaan digitalisaatio keskittyy tietyille toimialoille enemmän ja havaintona on, että teknologioita voidaan hyödyntää vain osassa työtehtäviä. Työn tekemisen moninaiset paikat sekä työaikojen hajautuminen tulevat jatkumaan. Digitaaliset työvälineet, etätyön ja liikkuvan työn tekeminen ovat jo tavanomaisuutta suomalaisessa työelämässä. (Järvensivu, 2019, 353; Pyöriä, Ojala, Nätti, 2019, 157; Ojala, 2009, 92.)

4.2 Työnteon ja kodin rajojen hämärtyminen

Etätyöntekemisen on nähty tulevaisuudessa lisääntyvän tietoteknisten ratkaisujen ja työtehtävien muuttumisen seurauksena. Etätyön lisääntymisen myötä odotetaan positiivisia vaikutuksia ihmisten työn ja muun elämän yhteensovittamisessa. Työn muotona sen katsotaan lisäävän työajan joustoa työurilla sekä mahdollistavan työn tekemisen maaseudulta ja kaupunkikeskittymien ulkopuolelta. Sen on ajateltu myös samalla ehkäisevän ympäristön kuormittumista. Tilastokeskuksen työolotutkimuksia vuosina 1990–2013 varten kerätty aineisto osoittaa, että vain prosentti palkansaajista työskenteli kyseisenä aikana kokoaikaisesti etänä. Kotimaiset ja kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että osa-aikainen etätyö on parempi vaihtoehto, jotta se mahdollistaa työn sujuvamman

organisoinnin ja sosiaalisten suhteiden säilymisen työpaikoilla. Kokoaikaista kotietätyötä on tutkittu hyvin vähän. Kokoaikaiseen etätyöhön siirtyminen edellyttää organisaation tukea, asioista sopimista ja huolellista suunnittelua. Tutkimuksen mukaan kokoaikaista etätyötä tehneet arvostivat kokemusta työyhteisön kuulumisesta sekä kokemaansa luottamusta. Sen on nähty myös vaikuttavan positiivisesti työntulokseen. Tutkimukseen osallistuneet olivat valinneet kotietätyön omasta toiveestaan. (Pyöriä, Saari & Ojala, 2016, 185–200.)

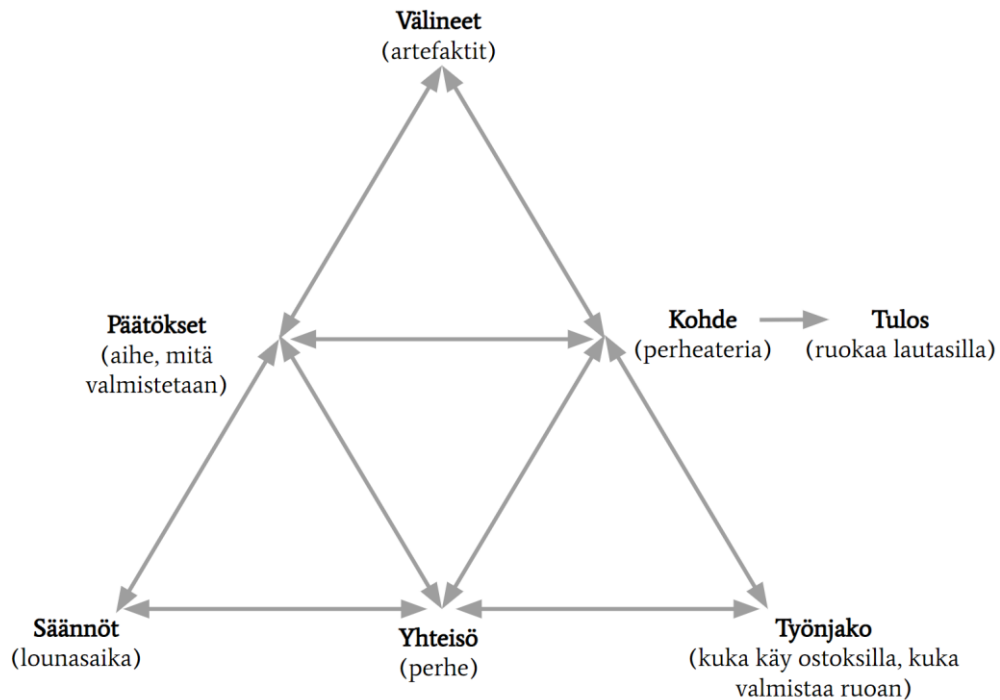
Tutkimusten mukaan kotona tapahtuva etätyö ei näyttäydy vain positiivisessa valossa. Kotietätyössä korostuvat työsuoritusavoitteiden saavuttaminen sekä siihen liittyen oman työhyvinvoinnin ylläpitäminen. Etätyöntekijän oletetaan olevan arjen hallitsija, jonka kuvitellaan kantavan vastuunsa työnsä tavoitteista, arjen pyörittämisestä sekä omasta jaksamisestaan. Kotietätyö aiheuttaa myös jännitteitä palkkatyön ja kotityön välillä. Koskista (2012) lainaten tulevaisuudessa on havaittavissa työelämän murroksia, jotka edellyttävät ihmisiltä enemmän vastuuta itsensä johtamisesta, osaamisensa ajan tasalla pitämisestä, työurastaan sekä työmarkkina-arvostaan. Yksilöllisyyden mittarit korostuvat nykyisessä etätoimistotyössä ennen koetun ja arvostetun yhteisöllisyyden sijaan. Työntekemisen vastuun vierittäminen pääosin ihmisille voi vaikeuttaa elämänalueiden keskinäishallintaa ja johtaa pahimmillaan työssä uupumiseen. (Hasu, Käpykangas, Saari, & Korvela, 2018, 270–272.)

Myös Korvela ja Tuomi-Gröhn (2014, 10) ovat pohtineet yhteiskunnallisen kehityksen muutossuuntia. Tietotekniset sovellukset ovat monipuolistaneet työelämän muotoja ja mahdollistaneet kotietätyön. Informaatioteknologia ja sosiaalinen media ovat lisänneet vuorovaikutuksen tapoja ihmisten kesken. Vaikka yhteydenpito on entistä helpompaa ja jopa reaaliaikaista, sen vaikutuksia vuorovaikutuksen laatuun tulee myös tutkia. Teknologinen kehitys on lisännyt palkkatyön ja kotityön välisen rajan hämärtymistä. Yhteiskunnallinen kehitys ajaa toimintojen ja palveluiden saatavuutta kohti koko ajan auki olevaa yhteiskuntaa, joka luo paineita myös ihmisille olla koko ajan tavoitettavissa. Lisääntynyt vapaus ja joustavuus edellyttävät rajojen asettamisen taitoa. On vaarana, että jatkuva tärkeyden ja saatavilla olemisen tunne pirstaloittaa elämistä arjessa.

4.3 Työelämän muutoksia kotitaloustieteen näkökulmasta

Ymmärtääksemme kotitaloustieteen tutkimukselle luonteenomaisia tutkimustapoja sekä teoreettista tarkastelua, pohdin seuraavaksi alan tutkijoiden lähestymistapoja kotitalouden ilmiöiden kuvaamisessa. Tuomi-Gröhn ja Palojoki (2000, 113–120) tarkastelevat ihmisen toiminnan luonnetta sekä ihmisen jokapäiväistä toimintaa kotitalouden tilanteissa paradigmojen ja kotitaloustieteen tutkimisille ominaisen lähestymistavan avulla. Ihmisten toimintaa kotitalouksien kontekstissa voidaan tutkia kiinnittämällä huomioita kulttuurihistorian näkökulmaan sekä toiminnan teoriaan. Teknis-empiirinen lähestymistapa vertaa kotitalouksia liiketoiminnan kaltaisiin yksiköihin, joissa korostuvat yleinen tehokkuus taloudellisina ja aikaa säästävinä mittareina kohdentuen etenkin naisten työpanokseen kotona. Adams ja Danielsin (1999) Badirin (1988, 1991) Harveyn (1999) sekä Vainesin (1992) mukaan Tuomi-Gröhn ja Palojoki (2000) kertovat kotitaloustieteen lähestymistavan 1900-luvun alkupuolelta vallitsevasta suuntauksesta, joka pohjautuu ihmisläheiseen tutkimustapaan. Sen tulkitsevan lähestymistavan juuret ovat hermeneutiikassa sekä fenomenologiassa (Gadamer, 1975; Heidegger 1962.) Tulkitseminen lähestyy maailmaa siltä kulmalta, miten se koetaan jokapäiväisessä elämässä. Lähestymistavalla pyritään löytämään jokapäiväisestä elämästä merkityksiä, arvoja ja ominaisuuksia, jotka ovat kietoutuneet kotitalouksien toiminnan luonteeseen. (Tuomi-Gröhn & Palojoki, 2000, 113–120.)

Kotitaloudet nähdään myös sosiaalisina yksikköinä, joissa toteutetaan erilaisia työnjakamisen merkityksiä. Ymmärtääksemme kotitalouksien välisien yhteyksien merkityksiä Tuomi-Gröhn ja Palojoki (2000, 113–120) ovat hyödyntäneet tarkastelussaan toimintajärjestelmän teoriaa, joka lisää ymmärrystä kotitalouksien lukuisista tasoista sekä niiden välisistä riippuvuussuhteista yhteiskunnan ja historian kehityksessä. Engeströmin (1990) luomaa mallia voidaan hyödyntää sosio-kulttuurisessa yhteydessä analysoitaessa yksittäisiä toimia osana kollektiivisen toiminnan järjestelmää (kuva 1). Tarkasteltaessa kotitalouksien toimintoja on tärkeää huomioida, etteivät ne ole pysyviä eivätkä jäykkiä kokonaisuuksia. Niitä säätelee jatkuva muutos ja kehitys.



Kuva 1. Perheaterian toiminnan kuvaus Engeströmin (1990, 78) empiirisen esimerkin mukaan (Tuomi-Gröhn & Palojoki, 2000, 116).

Engeströmin (1990, 78) mukaan toimintajärjestelmän avulla voidaan kuvata myös muuttuvia tilanteita, jolloin vanhempien vaiheiden osat jäävät osaltaan mukaan upotettuina. Historiallisen kehityksen ymmärtämistä voidaan hyödyntää nykytilanteen kuvaamiseen. Kotitalouden toimintajärjestelmä on kytkeytynyt muihin toimintajärjestelmiin. Uusi tekijä vaikuttaa usein järjestelmän muihin osiin. Toimintateorian mukaan ihmisten päivittäiset toimet ovat osa kulttuurisesti ja historiallisesti kehittyviä toimintajärjestelmiä. Näissä yhdistyy yksilön tai yhteiskunnallinen muutos hyvin konkreettisella tavalla. Toimintateorian ydinajatuksena on keskittyä yksilön ja yhteiskunnan väliseen dialogiin. Kotitalouden toimintaa tutkittaessa yksittäisten toimintatilanteiden tarkastelun avulla pyritään ymmärtämään kotitalouden holistisuutta. Suomalaiselle kotitaloustutkimukselle on ominaista yksilön ja yhteisön yhdistäminen osaksi laajaa yhteiskunnallista viitekehystä. Haverisen (1996) määritelmää lainaten kotitalouden toiminnoissa toteutuvat aineellisen ja inhimillisen vuorovaikutuksen kietoutuminen yhteen prosesseiksi. (Korvela, 2003, 17–18; Tuomi-Gröhn & Palojoki 2000, 116.) Kotitalouden arkipäivän

(everyday life) toimintojen kuvaaminen edellyttää tutkimukselta näkemystä käytännön ja teorian keskinäisestä vuorovaikutuksesta.

Kotitalouden tutkimukset on pitkään nähty Korvelan (2003, 19–23) mukaan kodin ja sen ulkopuolisten suhteiden tarkasteluna. Työn ja kodin suhteiden tutkimusta on tehty vähän. Niiden yhteensovittaminen on jatkuvan kehittämisen kohteena. Jotta kodin sisäpuoliset ja ulkopuoliset toiminnot saadaan yhteen soviteltua, tarvitaan kodin toimintojen käsitteellistämistä. Korvelan analyysimenetelmä inspiroi kodin sisäpuolisten toimintojen ja kodin ulkopuolelta sinne siirtyvien toimintojen tunnistamisessa.

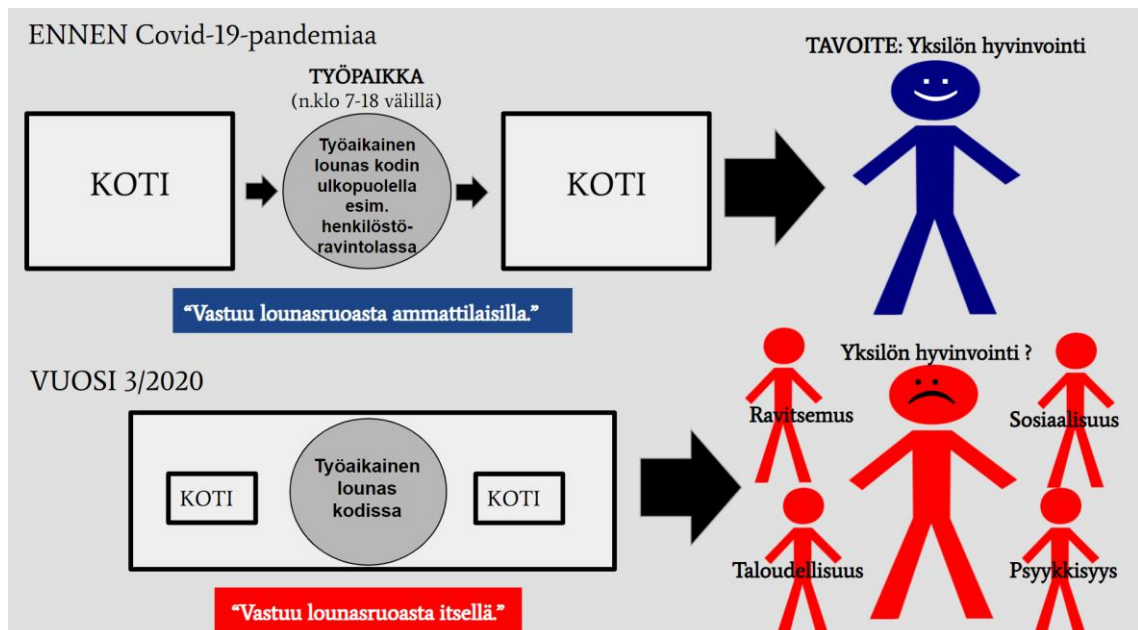
5 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän kappaleen luvussa 5.1 esittelen tutkimustehtävän sekä tutkimuskysymykset ja kuvailen tutkimuksen toteutuksen. Luvussa 5.2 kerron aineiston hankinnasta, kohderyhmästä sekä tutkimusvälineistä. Luku 5.3 sisältää tutkimusaineiston kuvauksen.

5.1 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksessa tarkastellaan, miten työaikainen lounasruokailu on muuttunut Covid-19-pandemian aiheuttamien suositusten myötä ja minkälaisia vaikutuksia niillä on etätyöskentelyn aikaiseen lounasruokailuun. Tavoitteena on tarkastella henkilöiden tekemiä lounasvalintoja sekä lounasaterioiden saatavuutta ja ruokailuseuraa lounasajalla. Tarkastelussa aion selvittää, onko etätyöskentelyn aikainen lounasruokailu esimerkiksi ravitsemuksellisesti yksipuolistunut ja miten etätyöpäivän lounasratkaisuja toteutetaan.

Tutkimusongelman ja sen merkityksen havainnollistamiseksi laadin alla olevan mallin (1.) ymmärtääkseni niitä merkityksiä, joita etätyöhön siirtymisen seurauksella voi olla. Ymmärsin, ettei kysymys ole vain lounaan saatavuudesta ja ravitsemuksesta, vaan siihen kietoutuu muitakin elementtejä, kuten sosiaalinen ja psyykkinen näkökulma. Malli perustuu tulkintaani metodologisesta aineistosta sekä sovellukseen teoreettisesta viitekehyksestä. Ne luovat pohjan tutkimuskysymysten määrittelylle.



Malli 1. Työaikaisen lounaan merkityksiä yksilön hyvinvoinnille kodin ulkopuolella ja kodissa

Mallissa esitän joukkoruokailun tavoitteet, jotka tutkimusten mukaan toteutessaan lisäisivät yksilön hyvinvointia. Malli oli relevantti ennen koronapandemian aiheuttamia etätyösuosituksia työntekijöillä, joilla oli mahdollisuus työpaikan henkilöstöravintolassa ruokailemiseen. Henkilöstöravintola on suosituin paikka syödä lounasta, jos siihen on mahdollisuus (Valsta ym. 2018, 43). Etätyöhän siirtymisen myötä vastuu lounasruokailusta siirtyi kuitenkin ammattilaisilta työntekijälle itselleen. Lounasruokailupaikka vaihtui pääosin kodin ulkopuolelta kodin sisällä toteutettavaksi. Tutkimukseni tarkoitus on tuoda esiin niitä tekijöitä, jotka ovat yhteydessä etätyötä tekevän lounasruokailun ravitsemukselliseen laatuun sekä yksilön hyvinvointiin. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät ovat yhteydessä etätyöntekijöiden lounasruokailun ravitsemukselliseen laatuun?
2. Millä tekijöillä on vaikutusta etätyöskentelyn aikana yksilön lounasruokailun sosiaaliseen puoleen?

Haen vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin laatimalla sähköisen kyselylomakkeen, minkä jaan sähköpostilla kohdennetulle otantajoukolle, eli toimistotyötä

tekeville. Lisäksi pyydän vastaajilta valokuvia etätyönaikaisista lounasaterioista. Kohdejoukon tavoittamisessa hyödynnän henkilökohtaisia verkostojani sekä ystäväpiiriäni, joista useat työskentelevät toimistotyötehtävissä.

5.2 Aineiston hankinta

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa tutkimusjoukon lounasruokailusta etätyöskentelyn aikana. Päätin käyttää tutkimuksen aineistonhankinnassa sekä laadullisia että määrällisiä tutkimuspiirteitä saadakseni mahdollisimman kattavan aineiston lounasruokailun tilanteesta etätyöskentelyä toteuttavien osalta. Kyselylomakkeeseen sisältyi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä liittyen työaikaiseen lounasruokailuun. Kyselylomakkeen loppuun kirjoitin ohjeet ja toiveen etätyön aikaisten lounaskuvien lähettämisestä. Kuvien lähettämisen menetelmäksi valitsin nopean ja nykyaikaisen WhatsApp- viestisovelluksen. Tämä edellytti, että tutkimukseen osallistujalla on kyseinen sovellus ladattuna älypuhelimelleen. Tavoitteenani oli saada 1–3 valokuvaa työpäivän aikaisesta lounasateriasta jokaiselta vastaajalta. Lounaskuvien yhteyteen pyysin lisätietoja lounaasta. Saamiani lounasvalokuvia vertasin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014) laatimaan lautasmallin mukaisesti koostettuun mallia- ateriakuvaan.

Tutkimuskohde

Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat etätyössä työskentelevät toimistotyöntekijät, jotka oli Suomen hallituksen 16. maaliskuuta 2020 linjauksen määräyksellä sekä työnantajien päätöksellä siirretty (koti)etätyöhön. Etätyösuositus kosketi noin miljoona suomalaista, jotka siirtyivät työskentelemään etänä. Määrä on lähes kolmannes koko Suomen työvoimasta. Valtioneuvosto esitti hallituksen päätöksellä 13.8.2020 suositusta etätyön jatkoon käytöstä. (Haapakoski, Niemelä & Yrjölä 2020, 13; Valtioneuvosto, 2020.)

Tutkimuslomake ja otantamenetelmä

Tein sähköisen kyselylomakkeen Google Forms- ohjelmalla. Kysymysten laadinassa huomioin aiheeseen liittyvän taustateorian ja koronapandemian aiheuttamat näkökulmat sekä ystäväpiirini kanssa käymäni keskustelut. Muodostin lomakkeelle 13 strukturoitua kysymystä, sekä kaksi avokysymystä, yhteensä 15 kysymystä. Jaottelin lomakkeen kysymykset seuraavasti;

1. Taustatiedot (kysymykset 1–3)
2. Kysymykset ennen koronapandemiaa (kysymykset 4–7)
3. Lounasruokailun nykytilanne (Kysymykset 8–14)
4. Kuvaileva avokysymys etätöön aiheuttamista muutoksista (15)

Sekä ohje lounasaterioiden kuvien lähettämisestä

Kyselylomakkeen kieliasun tarkasti ystäväni, joka työskentelee äidinkielen ja kirjallisuuden lehtorina. Lomakkeen toiminnallisuuden testasi ennakkoon kaksi henkilöä. Laadin lomakkeen yhteyteen sähköpostilla lähetettävän saatekirjeen sekä liitin mukaan linkin kyselylomakkeeseen. Kyselyn vastausajaksi määrittelin Google Formsissa 29.1.-5.2.2021. Aloin jakamaan sähköpostia ystäväpiirissäni ja pyysin heitä jakamaan kyselylomakeviestiä eteenpäin muille toimistytöitä tekeville. Esitin toiveen, että viestin lähettäminen kohdennettaisiin vastaushetkellä etätöitä tekeville. Viesti levisi nopeasti ja suurimmat vastaajajoukot löytyivät, kun ystäväni jakoivat kyselyn Apotin etätöryhmässä sekä Helsingin yliopistolla työskenteleville. Molemmissa organisaatioissa oli vahva etätösuositus meneillään. Toiveenani oli saada kyselylle vastaajia myös pääkaupunkiseudun ulkopuolelta, joten lähetin viestiä yksi kerrallaan potentiaalisille vastaajille ystäväpiiriäni hyödyntämällä. Vastaanotto oli motivoivaa sekä kannustavaa. Sain useita kommentteja henkilökohtaisesti kyselyn ajankohtaisuudesta ja gradututkielmani aiheen onnistuneesta valinnasta. Palaute kannusti minua eteenpäin tutkimuksen tekemisessä.

5.3 Tutkimusaineiston kuvaus

Suljin kyselylomakkeen helmikuun 5. päivä 2021 kello 16 Google Formsissa ja saamieni vastausten lukumäärä oli 130. Lisäksi minulle oli lähetetty etätyönaikaisia lounaskuvia WhatsAppilla 74 valokuvaa, joiden yhteyteen oli kirjoitettu tarkentavia tietoja lounasaterioista.

5.3.1 Kyselyaineisto

Tutkimukseni tarkoitus oli tuoda esiin niitä tekijöitä, jotka ovat yhteydessä etätyötä tekevän lounasruokailun ravitsemukselliseen laatuun sekä yksilön hyvinvointiin. Nämä näkökulmat ohjasivat kysymyslomakkeen laadinnassa. Toteuttamani sähköinen kyselylomake Google Forms tuottaa vastauksista graafisia taulukoita sekä prosenttiosuuksia vastaajien kesken. Vastaukset 1–13 lukeutuvat niihin. Kysymykset 14 ja 15 olivat lomakkeella avokysymyksiä, joihin vastaaminen oli mahdollista omin sanoin kuvaillen vastauksen pituutta rajaamatta. Käsitelisin ensin tuloksista taustatiedot, sen jälkeen tarkastelin koronapandemian aiheuttamia muutoksia etätyöpäivien aikaiseen lounasruokailuun ennen ja jälkeen suositusten voimaantulon ja etätyöhön siirtymisen. Pitkät vastaukset analysoin ja luokittelin teemoiksi, joiden tulokset esittelen dialogissa teorian kanssa. Yhteenvedossa vastaan tulosten pohjalta asettamiini tutkimuskysymyksiin.

Kyselyn alussa kysyin, tekeekö vastaaja toimistotyötä. Tämän tarkoituksena oli varmistaa, että kysely kohdistuu tutkimukseni rajauksen mukaisesti vain toimistotyötä tekeviin. Vastaajista 127 ilmoitti työskentelevänsä toimistotyötehtävissä 130 vastaajasta. Kyselyn kohdennus onnistui siten erinomaisesti, 98 prosenttisesti. Vastauksissa vain kolmen vastaajan kohderyhmän ulkopuolelle jääminen ei vaikuta vastausten tulkintaan merkittävästi, joten päätin, että vastaukset mahtuvat marginaaliin. Kyselyyn vastanneista 102 oli naisia, 27 miehiä, yksi muunsukupuolinen ja yksi ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Vastaajien ikäjakauman osalta suurimmaksi vastaajaryhmäksi nousi 36–45- vuotiaat, joita oli 44 prosenttia vastaajista. 26–35- vuotiaita oli vastaajista 25 prosenttia ja 46–55- vuotiaita 20 prosenttia. 56–65- vuotiaita oli noin kuusi prosenttia ja 18–25- vuotiaita oli vajaa viisi prosenttia vastanneista. Kyselytutkimukseen vastaajista 75% ilmoitti asuvansa

pääkaupunkiseudulla. Kehyskunnassa ilmoitti asuvansa 21 % vastaajaa. Kehyskunniksi lukeutuvat Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Kirkkonummi, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen, Sipoo, Tuusula sekä Vihti. Länsi-Suomesta oli kaksi ja Keski-Suomesta 4 vastaajaa. Aluejako oli ilmoitettu myös vastauslomakkeella.

5.3.2 Valokuva-aineisto

Siirsin WhatsAppiini tulleet lounasateriakuvat Google Drive -kansioon. Kuvista 58 oli naisen ja 14 miehen lähettämiä lounaskuvia etätyöpäivän aikaisista lounasaterioista. Valokuvissa painottui kotona lounasruoan valmistaminen, sillä 50 lounasateriaa oli itse valmistettuja. Loput lounaista oli kaupasta ostettua eines- tai valmisruokaa. Joukossa oli muutamia mukaan ostettuja valmiita salaattiaterioita. Jaottelin lounaat alalajeittain, mikä osoitti, että liharuokia oli 24 annosta ja kala-ruokia ainoastaan neljä lounasannosta. Kasvisruokaa oli nautittu lounaaksi 12 kertaa ja erilaisista keitoista oli 10 annoskuva. Keittojen osalta en tehnyt pääraaka-aineen mukaista alajakoa, vaan ryhmitin kaikki keittoannokset yhteisesti keittoaterioiksi. Lounassalaateista oli 16 annoskuva. Näiden lisäksi tuli epämääräiset lounaat, joihin kuuluivat muun muassa kaksi puuroa, kaksi leipäkuva, uunimakkara pelkillä juustosiivuilla sekä pussillinen mikropopcorneja.

Analysointia varten kirjasin tekemääni paperitaulukkoon tiedot lähettäjästä; sukupuolen, missä ruokailee, kenen seurassa ja työskenteleekö samaan aikaan syödessään. Lisäksi jaottelin sisällön ja lisätietojen perusteella lounaskuvat liha-, kala-, kasvis-, keitto-, ja salaattiaterioiksi. Lounaskuvia vertaamalla kirjasin vastaako kuvan lounasateria Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2014 määrittämää suosituksen mukaisesti koottua lautasmalliateriaa. Jaottelin kuvat; kyllä vastaa, melkein vastaa ja ei vastaa - merkinnöillä. Tutkimusaineistoni oli tämän jälkeen valmis analysoitavaksi.

5.4 Tutkimuksen dialoginen tematisointi ja valokuva-analyysi

Tunnistin teoreettisen viitekehyksen kautta kotitalouden tutkimuksen monivaiheiseksi dialogiksi yksilön ja yhteiskunnan välillä. Tämän ymmärryksen pohjalta päädyin toteuttamaan tutkimukseni sekä kvantitatiivisin että kvalitatiivisin

tutkimusmenetelmin. Tavoitteenani oli kotitalouden ilmiön, lounasruokailun toteuttamisen kokonaisvaltaisempi ymmärtäminen (koti)etätyössä.

Analyysimenetelmänä dialoginen tematisointi

Kyselytutkimusaineiston hankintamenetelmä voi olla osana laadullista tai kvantitatiivista tutkimustapaa. Kyselyiden tuloksia on mahdollista koodata numeroin ja sanoittamalla aineistoa. Joissain tutkimuksissa kyselylomaketta käytetään tiedonkeruun muotona, jolloin ei edellytetä muuttujaparien välisten suhteiden tutkimista. Tällöin on riittävää kertoa tuloksissa vastausten lukumääristä ja todeta että tietyillä vastauksilla näyttää olevan yhteyttä toisiinsa. Analyysissä voidaan käyttää prosenttiosuuksia kuvaamaan vastauksien välisiä suhteita. Tutkijalla on oikeus oman näkökulman valintaan ja päätöksentekoon sekä osoittaa, mihin tutkimusaineisto viittaa ja mikä aineistosta nousee merkittävästi esille. Analysointivaiheessa on tärkeää tarkastella aineistoa rohkean kriittisesti eikä väkisin yrittää taivutella sitä vastaamaan ennakko-odotuksia. (Blaxter, Hughes & Tight, 1996, 193–197.)

Valitsin kyselytutkimukseni aineiston analyysimenetelmäksi dialogisen tematisoinnin, joka soveltuu useiden laadullisten aineistojen työvälineeksi. Aineiston luonne määrittää myös tulkintojen menetelmätapaa, joka on sidoksissa metodologisiin valintoihin. Teoreettinen ajattelu tukee näkökulmaa, miten tutkimuksen aineistoa tulkitaan. Analyysimenetelmänä dialoginen tematisointi ei ole jäykkä, vaan sitä on mahdollisuus taivutella eri muotoihin tutkimuksen aineiston luonteen ja teoreettisen viitekehyksen mukaan. Menetelmän peruslähtökohtana on määritellyt tutkimusongelmat sekä tutkijan teoreettinen ajattelu. Tutkimusaineiston analyysi etenee tutkittavan ilmiön tiedon keräämisestä ja päätelmien linkittymisestä konkreettiseen ympäristöön. Aineistoa rajataan, perustellaan ja tarkastellaan eri näkökulmista. Yleisen kontekstin mukaan tutkittavaa ilmiötä katsotaan osana rakenteellisia ja historiallisia suhteita ja erityisessä kontekstissa ilmiötä tarkastellaan tiettyyn aikaan ja paikkaan sekä niihin heijastuvien olosuhteiden välisinä sidoksina. Teoreettinen ajattelu kokoaa yleisen ja kontekstuaalisen tiedon alustaviksi tutkimuskysymyksiksi, jotka mahdollistavat analyysin tekemisen tutkijan keskustelukumppanina. Dialogisuus tarkoittaa menetelmätapaa, jossa

teoreettinen ja metodologinen ajattelu, empiirinen aineisto, tutkimuskohteeseen liittyvä kontekstuaalinen tieto, aiempi tutkimus sekä tutkijan oma ymmärrys asetetaan vuoropuheluun analyyseja ja tulkintoja tehdessä. (Puusa & Juuti, 2011, 126–129, 147–148.)

Dialogiseen tematisointiin kuuluu aineiston ja teoreettisen ajattelun toistuva vuoropuhelu, joka mahdollistaa relevanttien havaintojen tekemisen aineistosta. ”Teemat syntyvät dialogissa teorian kanssa, ja ne tulee miettiä suhteessa teoriaan.” Teemat tulkitaan vaihteluihin, poikkeamiin sekä toistoihin perustuen. Tulkintojen avulla kirjoitetaan uutta tulkintateoriaa sekä tutkimuksen johtopäätökset. Se edellyttää teemoista löytyvän tiedon uudelleen ajattelua. Teemojen tulkinnat asetetaan osaksi yhteistä keskustelua, josta löytyvät vastaukset tutkimusongelmiin. (Puusa & Juuti, 2011, 138, 145–147.)

Tutkimuksessani keskityin lounasruokailun muutoksiin etätyöhön siirtymisen myötä. Rajasin tutkimukseni tarkasteltaviksi teemoiksi lounaan hankintamahdollisuudet, lounasruokaseuran, ravitsemuksen ja psyykkisen näkökulman. Pohdin aihetta tilan ja toiminnan välisinä suhteina. Ilmiönä etätyöskentely ei ole uusi asia, mutta sen laajuus koskettaessa noin miljoonaa suomalaista työntekijää Covid-19-pandemian myötä määrittää tutkittavan ilmiön osaksi yhteiskunnallista työelämää koskevaa muutosta.

Analyysimenetelmänä etälounaiden vertailu lautasmalliin

Halusin tutkimuksessani osoittaa myös visuaalisin menetelmin, mitä etätyöntekijät syövät lounaaksi. Kohderyhmäni on aiempiin tutkimuksiin viitaten todennäköisesti syönyt työpäivänään lounasta kodin ulkopuolella, esimerkiksi henkilöstöravintolassa ennen koronapandemiaa. Tämä on antanut useimmille mahdollisuuden lautasmallin noudattamiseen ennen pandemian asettamia rajoituksia. Päätin tutkimuksessani verrata kotona syötäviä etätyöpäivän aikaisia lounaskuvia lautasmallin mukaiseen malliateriaan. Lounaskuvien vertaaminen ravitsemussuositusten mukaan koottuun malliateriaan tukee tutkimuksen kannalta dialogisen tematisoinnin analysointia. Malliaterian kuva (kuva 2) on Valtion

ravitsemusneuvottelukunnan 2014 malliannos aikuisten suositellusta lounasateriasta. (Ruokavirasto, 2019.)



Kuva 2. Lautasmalli, aikuiset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014
(Ruokavirasto, 2019).

Valokuvien sisällön määrittely ja aterianosien tunnistaminen mahdollistavat lounasaterioiden jaottelun eri teemoihin. Vastaajien kirjoittamat lisätiedot tukevat oikeiden tulkintojen tekemisessä.

6 Tutkimustulokset ja niiden tulkinta

Tämän kappaleen luvuissa 6.1 ja 6.2 esittelen sähköisen kyselyn sekä valokuva-analyysin tuloksia. Kappale 6.3 toimii yhteenvedona ja vastaan asettamiini tutkimuskysymyksiin. Lisäksi sovellan Engeströmin (1990) toimintajärjestelmän mallia kuvattaessa etätyöpäivän aikaisen lounasaterian valmistamista kotona. Tutkimustulokseni sisältävät kvantitatiivista sekä kvalitatiivista analysointia sekä niistä johdettuja päätelmiä.

6.1. Kyselyn tulokset

Esittelen erikseen sähköisen kyselyn tulokset ja valokuva-analyysin tulokset.

6.1.1 Lounasruokailu ennen koronapandemiaa

Tämän kyselyn vastaajista suurin osa, 59% söi lounaansa työpäivänä henkilöstöravintolassa ennen koronapandemiarajoituksia. Vastausten perusteella 46% söi työpäivänään lounasta kahvilassa tai ravintolassa. Omia eväitä työpaikalla söi 32% vastaajista. Tulokset osoittavat, että työpäivän aikaista lounasruokailua toteutettiin pääasiassa näiden kolmen vaihtoehdon yhdistelmänä. Aiempiin tutkimuksiin verrattuna henkilöstöravintolassa lounaan nauttiminen työpäivän aikana oli tämän tutkimuksen osallistujilla jopa hieman yleisempää. Raulion (2011, 18) mukaan Helsingissä toimistotyötä tekevästä miehistä 54% ja naisista 48% ruokailee henkilöstöravintolassa työpäivän aikana. Henkilöstöravintolassa ruokailemisen on todettu olevan yleisintä pääkaupunkiseudulla toimistotyötä tekevien kohdalla. Työpaikan koko sekä kouluttautuneisuus ovat Raulion mukaan yhteydessä henkilöstöravintolassa ruokailuun. Tämän tutkimuksen tulos tukee aiempia tutkimustuloksia, minkä mukaan henkilöstöravintolassa syömisen on tutkittu olevan suosituin lounasruokailupaikka pääkaupunkiseudulla toimistotyötä tekevillä.

Ravintoloissa sekä kahviloissa lounasruokaileminen osoittautui tämän tutkimuksen osalta huomattavasti suosituimmaksi ruokailupaikaksi verrattuna Finravinto17- kyselytutkimuksen tulokseen. Mikäli henkilöstöravintolapalveluita ei ole tarjolla työpäivän aikana on ollut luontevaa, että lounasruokailua on toteutettu

ravintoloissa tai kahviloissa. (Valsta ym. 2018, 42–44.) Miesten ruokaileminen ravintoloissa tai kahviloissa on ollut yleisempää kuin naisten, mutta tämän tutkimuksen tulos osoittaa, että melkein puolet kaikista vastaajista söi lounasta myös ravintoloissa ja kahviloissa. Tässä tutkimuksessa ei siten löytynyt yhteyttä miesten yleisempään tapaan syödä lounasta ravintoloissa ja kahviloissa. Tässä tutkimuksessa on huomioitava, että henkilöstöravintoloissa ruokailemiselle on todennäköisesti ollut kilpailevia vaihtoehtoja. Molempien sukupuolten ravintoloissa ja kahviloissa ruokailemista selittää mahdollisesti työpaikkojen sijainti alueilla, jossa on tarjolla muitakin lounasruokapaikkoja. Työantajan ateriatuki työntekijöilleen on myös edistänyt osaltaan ravintoloiden ja kahviloiden suosimista lounaspaikkoina.

Eväiden syöminen osoittautui aiempiin tutkimustuloksiin verrattuna yhtä yleiseksi myös tässä tutkimuksessa eli noin kolmannes vastaajista nautti työpäivän aikana lounaaksi eväitä. Tutkimukset ovat osoittaneet toimistossa työskentelevien naisten suosivan eväiden syömistä huomattavasti useammin kuin miesten. Tutkimukseni tukee myös tätä tulosta, sillä naisista 38 vastaajaa ilmoitti syöneensä myös eväitä lounaaksi. Sen sijaan ainoastaan viisi miestä vastasi syöneensä eväitä lounaaksi työpäivinä. Eväiden syömisen on nähty olevan yhteydessä, mikäli kotona on jäänyt päivälliseltä ruokaa tai työntekijä noudattaa omaa erityisruokavaliotaan. Vastaajista muutama ilmoittautui pelkästään evälsruokailijaksi. Tuloksista on tulkittavissa, että eväiden syöminen on satunnaista ja tilannekohtaista.

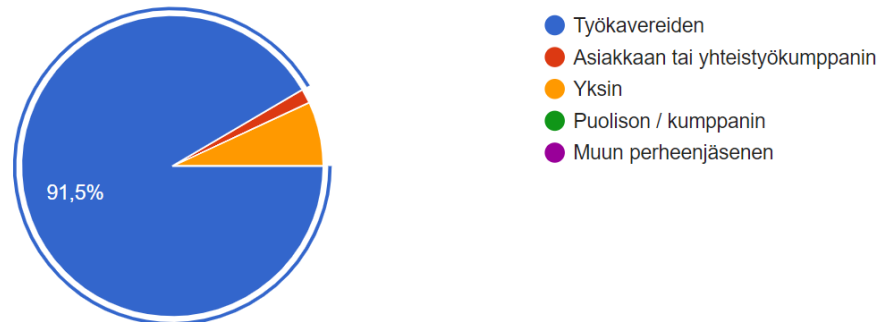
Kysyttäessä missä vastaaja on syönyt lounasta työpäivinä ennen koronapandemiaa, moni vastaaja oli valinnut useamman vastausvaihtoehdon kuin yhden. Tämä tukee teoriaa lounasruokapaikkojen vaihtelusta silloin, jos työpaikan sijainti mahdollistaa muidenkin lounasruokapaikkojen käyttämisen. Koska tutkimukseni painottui pääkaupunkiseudulle ja sen kehyskuntiin, on oletettavaa, että työntekijöillä on ollut mahdollisuus sekä työpaikan henkilöstöravintolan käyttämiseen että mahdollisuus hyödyntää työpaikan lähellä sijaitsevia ravintoloita ja kahviloita. Kyselyssä olisin voinut selvittää työpaikan sijaintia, joka olisi vahvistanut oletusta.

Lounastauko työpäivän aikana on monelle työntekijälle merkittävä tekijä jaksamisen ja työssä viihtymisen kannalta. Tämän tutkimuksen vastaajista 92% kertoi nauttineensa työpaikkalounaan työkavereidensa kanssa ennen

koronapandemiaa (kuva 3). Yksin kertoi lounastavan seitsemän prosenttia vastaajista ja yhteiskumppaneiden kanssa puolitoista prosenttia vastaajista.

5. Kenen seurassa olet useimmin syönyt lounaasi ENNEN koronapandemiaa?

130 vastausta



Kuva 3. Lounasseura ennen koronapandemiaa

Tutkimustulos ennen koronapandemiaa osoittaa, että työaikainen lounas toteutuu lähes aina yhteisöllisesti. Lounastauko on ollut erittäin merkittävä työpaikan muiden työntekijöiden tai kollegan kanssa jaettu hetki toimistotyötä tekevien työpäivässä ja tukenut osaltaan sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Huomioitavaa tuloksesta tekee sen, että kukaan vastaajista ei nauttinut lounasta esimerkiksi perheenjäsenen kanssa ennen koronapandemiaa. Yksinsyöminen oli myös vähäistä. Tämä tutkimustulos osoittaa, että työpäivinä lounasta nautittiin pääosin kodin ulkopuolella työkavereiden kanssa yhdessä syöden ennen koronapandemiaa.

Kyselyyn vastanneiden tuntemus lautasmaailista oli 100 prosenttinen. Tämä on erittäin positiivinen tulos ja osoittaa, että tähän tutkimukseen vastanneet toimistotyöntekijät ymmärtävät, miten terveellinen lounasateria kootaan. Samalla se on osoitus omien terveellisten ruokailutottumusten vastuunkantamisesta. Kuitenkaan se ei anna tarkkaa tulosta siitä, noudattivatko vastaajat lautasmaailin mukaista suositusta. Kysymykseen söikö vastaaja lounaan pääasiassa lautasmaailin suositusten mukaisesti omasta mielestään ennen koronapandemiaa, 69% vastaajista kertoi useimmiten syöneensä lautasmaailin mukaisesti. Joskus noudattaneensa lautasmaailia vastasi 25% ja kuusi prosenttia myönsi, ettei yleensä noudattanut lautasmaailisuositusta lounasaterioinnissaan. Tutkimukseen

osallistuneet ovat suurimmaksi osaksi pyrkineet terveellisiin lounasateriatkaisuihin ennen koronapandemiaa. Tämän tutkimuksen vastaajista melkein 60% ilmoitti ruokailevansa säännöllisesti henkilöstöravintolassa. Tulos on yhteydessä useisiin aiempiin tutkimustuloksiin, joissa on osoitettu, että henkilöstöravintoloissa ruokaileminen edistää terveellisten ruokailutottumusten noudattamista. (Raulio & Roos, 2012, 144). Tulosta ei voida kuitenkaan pitää yksiselitteisenä, sillä vastaajat ruokailivat myös ravintoloissa sekä kahviloissa sekä välillä eväitä syöden.

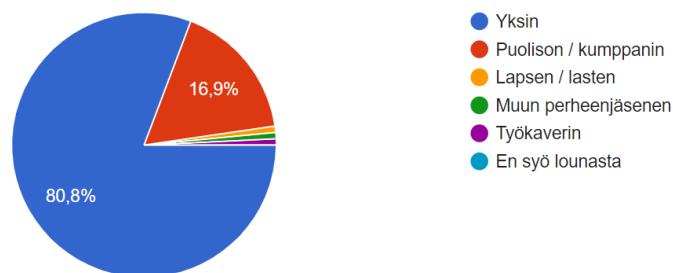
6.1.2 Etätyönaikainen lounasruokailu

Tutkimuskyselyn toteuttamisen aikaan valtakunnallinen etätyösuositus oli ollut voimassa noin 10 kuukautta. Kyselyn ajankohtana vastaajista 49% työskenteli vain etätyöntekijänä. Suurimmaksi osaksi etätyössä, mutta käyden satunnaisesti työpaikallaan työskenteli 44% vastaajista. Puolittain etätyössä ja puolittain työpaikallaan työskenteli vain kuusi prosenttia ja pääasiassa työpaikallaan ainoastaan kaksi prosenttia kyselyyn vastanneista. Tämä tulos osoittaa etätyösuosituksen vahvaa noudattamista. Tähän tutkimukseen osallistuvista 85% kertoi syövänsä päivittäin lounaan etätyöpäivinä. Työviikon aikana 3–4 kertaa lounaan syöviä oli 12% vastaajista ja alle neljä prosenttia kertoi syövänsä lounaan vain 1–2 kertaa viikossa.

Vastaajista suurin osa, yli 80% söi lounaan yksin etätyöpäivinä (kuva 4). Puolison tai kumppanin kanssa kertoi syövänsä 17% vastaajista. Muut lounasseuran vaihtoehdot jäivät noin yhteen vastaajaan.

10. Kenen seurassa syöt lounaan useimmin etätyöpäivän aikana?

130 vastausta



Kuva 4. Etätyöpäivien aikainen lounasseura

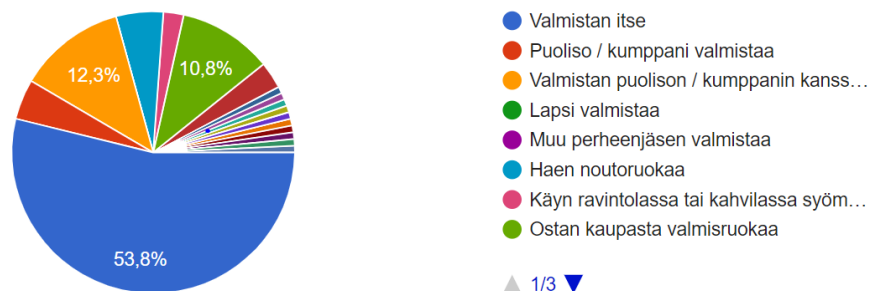
Muutos lounasseuran saatavuudessa osoittautui tässä tutkimuksessa erittäin suureksi. Ennen Covid-19-pandemiaa vastaajista 93% söi lounasta työkaverin tai yhteistyökumppanin kanssa. Etätyöhön siirtymisen seurauksena yli 80% vastaajista söi yksin lounasta. Tilanne on melkein kääntynyt päinvastoin. Puolison tai kumppanin kanssa söi noin 17% vastaajista, joka selittyy suurimmaksi osaksi sillä, että asuinkumppanit olivat molemmat etätöissä kotona. Lounasseuraa pyrittiin saamaan perheenjäsenestä, jos se oli aikataulullisesti mahdollista.

Työntekeminen lounaan syömisen yhteydessä on kotietätyöskentelyssä todennäköisempää kuin toimistossa työskenneltäessä. Tämän kyselyn vastaajista 3% ilmoitti aina yhdistävänsä työnteon ja lounasruokailun. Useimmiten teki töitä lounaan syömisen yhteydessä 33% vastaajista etätyöpäivinä. Satunnaisesti tai harvoin työskenteli 53% vastaajista lounasta syödessään. Ainoastaan 11% tutkimuksen vastaajista ilmoitti, ettei työskentele samaan aikaan lounastaukonsa aikana.

Etätyöpäivien aikainen lounaan saatavuus on toteutettava eri tavalla kuin ennen koronapandemiaa ja etätyöhön siirtymistä. Tämän tutkimuksen vastaajat söivät aiemmin lähes kaikki kodin ulkopuolella työpäivien aikaisen lounaansa. Lounasta syötiin useimmin henkilöstöravintoloissa ja sen jälkeen ravintoloissa ja kahviloissa. Välillä syötiin myös eväitä. Etätyöhön siirtymisen myötä oli löydettävä erilaisia tapoja lounaan hankkimiselle etätyöpäivien aikana (kuva 5).

12. Miten olet ratkaissut lounaan saatavuuden etätyöpäivänäsi koronapandemian aikana?

130 vastausta



Kuva 5. Lounaan saatavuus etätyöpäivinä

Etätyöpäivinä 54% vastaajista valmisti lounaansa itse. Hieman yli 12% valmisti lounasruokaa yhdessä puolison tai kumppanin kanssa. Noin 11% osti kaupasta valmisruokia. Noin viisi prosenttia vastaajista oli ratkaissut lounaan saatavuuden hankkimalla noutoruokaa ja noin kolme prosenttia mainitsi käyttävänsä satunnaisesti ruokalahettipalveluita, kuten Foodoraa tai Woltia lounasruokansa hankkimiseksi. Vain kaksi prosenttia vastaajista kävi edelleen syömässä etätyöpäivinä ravintolassa tai kahvilassa. Loput vaihtoehdoista keräsivät vain yksittäisiä vastauksia.

Lounasruokansa mielsi aina terveelliseksi etätyöpäivien aikana 16% vastaajista. Lounaansa useimmiten terveelliseksi ja välillä terveelliseksi koki 52% ja epäterveelliseksi 33% vastaajista. Ennen koronapandemiaa lähes 70% kertoi lounasateriansa noudattavan lautasmallia. Etätyöpäivinä ja lounaan terveellisyydessä on tämän tutkimuksen mukaan havaittavissa yhteyttä. Etätyöpäivien aikainen lounasruokailu on vastaajien itsensä kokemana epäterveellisempää verrattuna aiempaan.

Kyselylomakkeella oli kaksi avokysymystä, joiden vastaukset tulkitseen seuraavaksi. Kysymykseen, miten vastaajat pyrkivät itse vaikuttamaan lounaansa terveellisyyteen etätyöpäivinä oli annettu 130 vastausta. Yleisimpänä menetelmänä huomioida lounasaterian terveellisyys etätyöpäivinä oli vastaajien tapa lisätä kasvien käyttöä. Myös hedelmien ja marjojen ottamista mukaan ruokavalioon pyrittiin lisäämään.

“Kasviksia pitää olla joka aterialla. Kaikki ruoka tehdään itse, ei eineksiä.”

- Mies 46–55 -

“Yritän lisätä lautaselle aina myös muutaman pikkutomaatin, punajuurta, kurkkua tms. Turhan usein ne kyllä jää pois ja lämmitän vain mikrossa jonkun valmisruoan. Tai tehdään mieheni kanssa usein yhdessä ruokaa ja tehdään sitä sen verran, että siitä jää minulle seuraavaksi päiväksi lounas.” - Nainen 56–65 -

” Syön aina samaa lounasta, salaattia, avocadoa, tonnikalaa ja raejuustoa.”

-Nainen 36–45-

Lounasruoan terveellisyyteen pyrittiin vaikuttamaan valmistamalla ruokaa itse. Kotona toteutettu ruoanvalmistus yhdistettiin vahvasti mielikuvaan terveellisestä lounasruoasta. Lautasmallin noudattaminen mainittiin myös terveellisen aterian kokoamisen menetelmänä. Kuitenkin vain 14 mainintaa oli suoraan lautasmallin noudattamisesta. Myös ruokasovellusta hyödynnettiin.

“Pyrin pitämään kiinni lautasmallista ja siitä, että lautasella on mahdollisimman paljon eri värejä.” - Nainen 36–45 -

“Huomasin etätöihin siirtymisen myötä painoni alkaneen nousta. Rupesin pitämään ruokapäiväkirjaa kännykkäsovelluksen avulla. Tämä auttoi kiinnittämään huomiota siihen mitä kiireen keskellä söin ja olen saanut painonnousun kuriin.” - Nainen 36–45 –

”Yritän valmistaa ison satsin ruokaa etukäteen, jotta edes osa lautasmallista toteutuisi.”

- Nainen 26–35-

Kyselylomakkeen viimeiseen kysymykseen, miten vastaajien lounasruokailu on muuttunut etätöyöhön siirtymisen seurauksena, annettiin 121 vastausta. Analyysimenetelmän avulla merkittävimmiten eroksi verrattuna aiempaan osoittautui yksinsyöminen ja sen myötä muutokset sosiaalisissa suhteissa. Vastaajat kuvailivat tätä suurinta muutosta lounasruokailussaan ennen koronapandemiaa ja sen alettua muun muassa seuraavasti;

“Lounasruokailu ennen koronapandemiaa oli hengähdystauko työpäivän keskellä, jolloin oli aikaa kohdata työkavereita, vaihtaa kuulumisia ja selkeästi jaksottaa päivää.

Yksinäinen mutustelu kotona ei aja samaa asiaa ja huomaan selkeästi ajattelevani työasioita enemmän myös lounastauon aikana. Lounastauko jää usein myös lyhyemmäksi kuin aiemmin.” - Nainen 26–35 -

*“Syön pääsääntöisesti lounasta yksin, mutta välillä lukioikäisen poikani kanssa, mikäli aikataulumme osuvat yksiin. Välillä mieheni kanssa, jos hänkin etätöissä kotona.”
- Nainen 46–55 -*

Etätyöhön siirtymisen myötä tämän tutkimuksen mukaan lounasruoka oli vastaajien mukaan yksipuolistunut sekä mennyt epäterveellisemmäksi. Useissa vastauksissa korostuivat salaatin puuttuminen jopa kokonaan sekä vähäinen kasvis-
tenkäyttö osana lounasruokailua. Vastaajat kaipasivat lounasravintoloiden salaattipöytiä, raasteita ja yleensäkin ruoan vaihtelevuutta. Useat vastaajat mainitsivat syövänsä samoja ruokia toistuvasti tai turvautuen välillä valmis- tai eines-
ruokiin ajan säästämiseksi. Näistä aterioista pyrittiin tekemään terveellisempiä lisäämällä edes tomaatteja tai pilkkomalla kasviksia lautasen reunalle. Henkilös-
töravintolan kalaruokia kaipasi erikseen kuusi vastaajaa.

“Ennen koronaa lounaat olivat monipuolisempia. Useimmiten kotona tulee syötyä kasvissosekeittoja, pastaa tai salaatteja. Toisinaan tulee haettua lähiravintoloista take away-annoksia. Ennen koronaa en koskaan tehnyt lounastauolla töitä, nyt tulee tehtyä samalla töitä n. kerran tai kaksi viikossa. Lounastauko on useimmiten myös huomattavasti lyhyempi (n. 15 min). Ennen koronaa lounastauolle löytyi lähes aina seuraa ja useimmiten puhuttiin muista kuin työasioista. Kotona syön lounasta useimmiten yksin. Puolison kanssa yhdessä 1–2 kertaa viikossa.” - Nainen 36–45 -

“Lounasannoksien koko on pienentynyt huomattavasti, samalla ruoan monipuolisuus on jonkin verran kärsinyt. Mm. kalaa syön etätöissä todella harvoin, kun taas lounasravintoloissa kalaa tuli syötyä viikoittain.” - Mies 26–35 -

Vastaukset osoittivat myös työn tekemisen lisääntyneen lounastaukojen aikana. Työ- ja lounasaika eivät välttämättä erottaudu etätyöpäivinä selkeästi toisistaan samalla tavalla kuin työpaikalla työskenneltäessä. Etätyöpäivinä lounaan syömiseen käytetty aika oli myös tämän tutkimuksen mukaan monella vastaajalla lyhentynyt verrattuna aikaan ennen koronarajoituksia.

“Lounas- ja kahvitaukoa ei enää ole, kaikki menee kokousten ohessa. Ruoka vain lämmitettävää, ei aikaa valmistaa itse.” - Mies 46–55 -

“Syön yksin ja teen usein töitä samalla kun syön. Välillä lounas jää myös väliin, mitä ei tapahtunut koskaan toimistolla ollessa.” - Nainen 36–45 -

*“Lounasruokailu on epäsäännöllistä, yksinäistä ja syön usein työpöydän ääressä.”
- Mies 46–55 -*

Toisaalta etätyö oli mahdollistanut lounastauon hyödyntämisen eri tavalla, kuin aiemmin. Osa kertoi lisänneensä työpäivien aikaista liikuntaa ja koki hyödylliseksi joustamismahdollisuuden taukojen pitämisessä.

“Käytän virallisen lounastauon koiran kanssa ulkoiluun ja syön myöhemmin koneen äärellä. Yksin syöminen on tylsää, mielekkäämpää on ulkoilla.” - Nainen 26–35 -

“Lounasaika on myöhentynyt. Joskus syön aamupäivällä välipalan ja syön oikean lounaan vasta klo 14–15. Joskus syön lounaaksi pelkkiä leipiä ja jugurttia. Tällöin kasvien saanti jää vähäiseksi lounaalla.” - Mies 46–55 -

Etätyöhön siirtymisen myötä lounasruokailu oli 16 vastaajan mielestä muuttunut terveellisemmäksi, koska buffet- ravintolatarjonnan houkutusilta oli nyt välttytty. Ruokailutilanteissa oli itse pyritty lisäämään kasvien käyttöä verrattuna aiempiin lounastottumuksiin.

“Nyt syön pääsääntöisesti salaattia lounaaksi, ennen lounaat olivat paljon raskaammat kuin nykyisin, lounasbuffetti- tyylisiä.” - Nainen 46–55 -

“Terveellisempään suuntaan. Saa määrätä itse rasvan käytön jne. eikä ole houkutuksia esim. jälkiruuan muodossa. Tosin ruoka tulee hotkittua näin etänä.” -Nainen 18–25 -

Tutkimus osoittaa etätyöhön siirtymisen vaikuttaneen monella eri tavalla toimistotyöntekijöiden etätyöpäivien aikaiseen lounasruokailuun koronapandemian aikana. Tulosten mukaan etätyönaikainen lounasruokailu näyttää yksipuolistuneen. Kasvien käyttämisestä pyritään huomioimaan, muun muassa lisäämällä sitä

lautasen reunalle, mutta sen kokonaismäärä jää osalla vastaajista huomattavan vähäiseksi. Kasvisten käyttö on yhteydessä siihen, että niitä löytyy jääkaapista. Salaattitarpeita pyritään ostamaan kotiin tai joskus haetaan valmissalaatteja. Ravitsemussuositusten ja lautasmallin mukainen lounasateriointi ei tämän tutkimuksen mukaan toteudu kuin vain osalla vastaajista.

Työntekeeminen lounasajalla on lisääntynyt huomattavasti tämän tutkimuksen mukaan. Lounasta syödään etätyössä pääasiassa yksin kotona, satunnaisesti jonkun perheenjäsenen seurassa. Lounastauko on lyhentynyt ja sen aikana tehdään muutakin kuin syödään lounasta. Joustavuus lounaan syömiseksi on lisääntynyt ja se venyttää totuttua lounasrytmiä.

6.2 Lautasmallin toteutuminen valokuva-analyysin perusteella

Olin informoinut kyselyssä, ettei kuvien lähettäjiä eikä kyselyyn vastanneita tulla yhdistämään toisiinsa. Halusin säilyttää aineistonhankintamenetelminä nämä toisistaan erillisinä, tavoitteenani mahdollisimman aitoa ja todellisuutta vastaavat lounaskuvat. Koen, että kuvien ohjeistus oli luontevaa liittää kyselylomakkeen loppuun aktivoimaan kuvien lähettämiseksi. En toteuttanut muuta menetelmää valokuva- aineiston hankkimiseksi. Oletukseni on, että jokainen valokuvan lähettänyt on myös vastannut kyselyyn. Kuitenkaan jokainen kyselyyn vastannut ei lähettänyt valokuvia. Tutkimuksen kannalta se ei ole mielestäni oleellista, olen tyytyväinen aineistoni kokoon sekä sen laajuuteen ja koen sen vastaavan asettamiani tavoitteita sekä tutkimuksen kannalta riittäväksi.

Etätyöpäivien aikaisia valokuvia lähettäneiden aterioista vain 13 vastasi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2014 julkaisemaa malliannosta aikuisten suositelusta lounasateriasta. Nämä lounasateriat olivat pääasiassa salaatti- tai keittoaterioita. Joukossa oli myös kuvat janssoninkiusauksesta, broilerwokista, suppilovahveropastasta, joiden kohdalla lautasannos oli koottu suositusten mukaisesti. Näissä ateriaa täydensivät muut lisäkkeet sekä ruokajuomana oli vesi. Kasvisten käytönmäärä oli suosituksen mukaista. Suurin syy miksi etätyöpäivän aikainen lounasateria ei vastannut suositusta johtui kasvisten vähäisestä määrästä ja

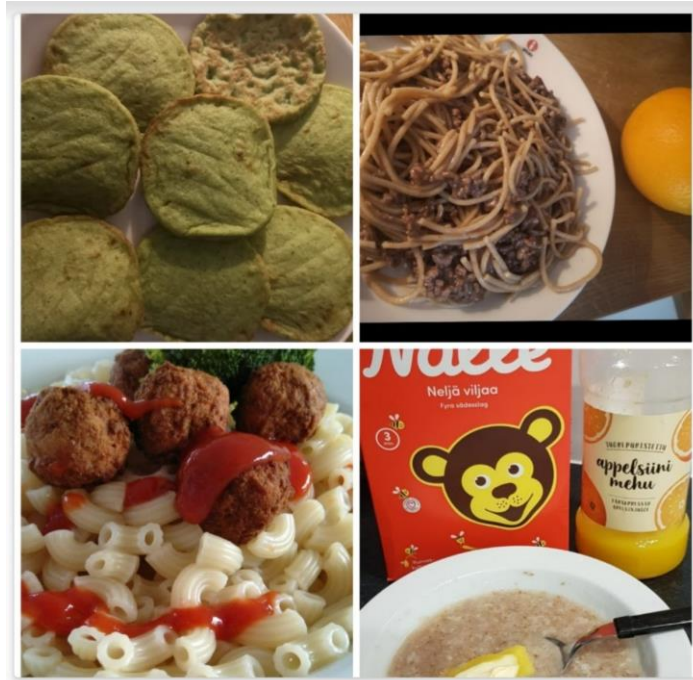
leivän puuttumisesta osana ateriaa. Nämä kirjasin melkein vastaa- lautasmallia. Näitä valokuvia oli lähetetyistä ateriakuvista eniten, 45 kappaletta.

Valokuvien aterioista 14 ei vastannut lautasmallia lainkaan. Näiden aterioiden kohdalla suurin syy oli useimmin kasvien puuttuminen kokonaan. Leipä puuttui myös lähes aina näistä kuvista. Ellei leipä itsessään ollut lounas, jolloin puuttuivat muut osat. Lounaaksi oli nautittu muun muassa pelkkiä einespinaattilettuja, ilman mitään lisäkeitä. Myös valkoisista jauhoista valmistettua makaronia sekä einelihapullia ketsupilla. Lautaselle kasattuna vain raejuustoa ja appelsiini. Kuvista voi tulkita, että etätyöpäivien aikana työntekijät eivät välttämättä ehdi valmistaa terveellistä ja ravitsevaa ruokaa itselleen. Siinä tapauksessa katsotaan mitä kaapista löytyy ja tankataan nopeasti energiaa työnteon lomassa. Esittelen muutamia ateriakuvia, jotka vastasivat eniten lautasmallia (kuva 6) sekä vähiten vastaavia (kuva 7).



Kuva 6. Esimerkkikuvia lounasaterioista, jotka vastasivat tai melkein vastasivat lautasmallia.

Esimerkkikuvat ovat kokoelma tyypillisistä etätyöpäivän aikaisista lounasaterioista kotona nautittuna. Useat kuvien lähettäjästä ruokailivat työpisteen ääressä samaan aikaan töitä tehden.



Kuva 7. Esimerkkikuvia lounasaterioista, jotka eivät vastanneet lautasmallia.

Useimmin ravitsemuksellisesti heikon lounasruoan valintaperusteena oli kiire, innottomuus ruoanvalmistusta kohtaan tai ajatus terveellisemmin syömisestä työpäivän jälkeen. Vastauksissa terveellisinä lounasruokina nähtiin myös pelkkä puuro sekä leipä, joita saatettiin syödä lounaaksi päivittäin.

6.3 Yhteenveto

Kokoan tässä kappaleessa tutkimustulokset yhteenvedoksi vastaamalla aiemmin asettamiini tutkimuskysymyksiin.

Etätyöhön siirtymisen myötä toimistotyötä tekevien lounasruokaileminen on siirtynyt kodin ulkopuolisesta ruokailusta pääosin kodin sisällä tapahtuvaksi ruokailuksi. Etätyösuosituksen noudattamisen myötä monet henkilöstöravintolat on suljettu, koska työntekijät eivät työskentele työpaikoillaan, joten niissä ei käy asiakkaita. Tämän seurauksena työntekijät eivät ole voineet ruokailla työpaikan henkilöstöravintolassa, jossa oli aikaisemmin mahdollisuus ruoka-alan ammattilaisten

valmistamaan ravitsemussuositusten mukaiseen lounasruokailuun. Sen perustana on joukkoruokailun mukaiset ravitsemussuositukset, joiden tavoitteena on edistää työntekijöiden terveellisiä ruokailutottumuksia. Vastuu ruokailun ravitsemuksellisesta laadusta on ollut ennen koronapandemiaa pääasiassa ruoka-alan ammattilaisilla, jossa ruoanlaatua on valvottu ja tuettu työnantajan toimesta. Aiemmat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että terveellisin lounasruokailuvaihtoehto on henkilöstöravintoloiden valmistama ja tarjoama ruoka. Henkilöstöravintolassa lounasruokaileminen lisää tutkimusten mukaan tuoreiden kasvien käyttöä. Myös kasvis- ja kalaruokien syöminen on yleisempää henkilöstöravintolassa ruokailevilla verrattuna eväitä syöviin työntekijöihin. Lisäksi henkilöstöravintolassa syödyn kasvien kokonaismäärän päivätasolla on todettu olevan suurempi verrattuna muissa lounasruokapaikoissa ruokaileviin tai eväitä syöviin. (Raulio 2011, 7.)

Etätyöskentelyn myötä lounasruokailu on siirtynyt pääasiassa koteihin itse valmistettavaksi. Työpäivän aikaisen lounaan ravitsemuksellinen laatu on usein riippuvainen työntekijän tekemistä omista valinnoista. Aiemmin työntekijän työpäivään ei ole välttämättä ollenkaan sisällynyt ruoan valmistamista. Etätyössä on mietittävä ja löydettävä aikaa lounaan hankkimiselle. Tutkimustulokset osoittivat monen valmistavan nyt ruokaa itse kotona työpäivien aikana tai valmistamalla ennakkoon suurempia määriä kerrallaan työviikon varalle. Itse valmistettu ruoka niin sanottu ”kotiruoka” kuvattiin lähes poikkeuksetta vastauksissa terveelliseksi ja ravitsevaksi. Tätä ei kuitenkaan voida pitää totuutena, sillä monet tekijät vaikuttavat itse valmistetun ruoan ravitsemukselliseen laatuun. Esimerkiksi raaka-ainevalinnat ja niiden väliset suhteet ja suositukset esimerkiksi punaisen lihan määrän käytöstä, ruoankypsennysmenetelmät, maustaminen, suolan ja rasvan käyttäminen sekä monet muut tekijät ovat yhteydessä terveyttä edistävään ruokavalioon. Ei voida olettaa, että kaikki itse valmistettu ruoka täyttää lounasruoalle määritellyt ravitsemusedellytykset. Ruoanvalmistajat voivat painottaa aivan eri merkityksiä valmistaessaan mielestään ravitsemuksellisesti täysipainoisia aterioita.

Tutkimus osoittaa, että pitkään jatkuva etätyöskentely voidaan nähdä riskitekijänä yksilön ravitsemuksellisen laadun ja ruokailutottumusten muuttumisessa

epäterveellisempään suuntaan, jopa pysyvästi. Kyselyn tulokset osoittavat, että etätyöhön siirtyminen on vähentänyt kasvisten käyttöä lounasruokailussa. Ennen etätyöskentelyä vastaajista noin 70% kertoi noudattavansa lautasmallia, mutta valokuva-analyysin perusteella lautasmalli toteutui etätyössä ainoastaan 18% vastaajalla. Tämän tutkimuksen vastaajien lautasmallin tuntemus oli 100%, mikä kertoo ymmärryksestä terveellisien ruokatottumusten taustalla. Annoskoolla on tutkimuksen mukaan yhteys lautasmallin noudattamiseen. Heidän, jotka eivät koonneet ateriaa lautasmallin mukaisesti, oli useammin suuremmat annoskoot. Nelimarkka, Raulio, Saarela, Kantala, Laatikainen (2018, 31–33) ovat tutkineet henkilöstöravintolassa asiakkaiden tekemiä valintoja ja lautasmallin toteutumista. Suurimmalle osalla vastaajista lautasmalli- käsite on tuttu ja lautasmallin toteutuminen tutkittavien osalta vastasi hyvin asiaa. Vastaajista osa koki sen jo niin automaattiseksi, ettei heidän tarvinnut erikseen miettiä asiaa, vaan he koostivat lautasmallin suosituksen mukaisesti. Tässä tutkimuksessa ennen koronapandemiaa 71% vastaajista pyrki aina tai useimmin noudattamaan lounaalla lautasmallia. Lautasmallin noudattaminen oli siis vastaavalla tasolla molemmissa tutkimuksissa ennen etätyöhön siirtymistä.

On selvää, ettei kodissa valmistetulle ruoalle ei ole realistista soveltaa täysin samoja kriteereitä, kuin joukkoruokailun ammattilaisten valmistamalta ruoalta edellytetään. Pääpaino ruoan terveellisuuden arvioinnissa itse valmistetulle lounasruoalle on asettava tarkasteltaessa yksilön tekemiä raaka-ainevalintoja, ruoanvalmistuksen menetelmiä sekä tapaan koostaa ateria ja lautasmallin toteutumista. Mielestäni on luotava ohjeita ja annettava tukea ravitsevan lounasruoan valmistamiselle kotona. Näitä taitoja opetetaan muun muassa peruskoulun kotitalousopetuksessa.

Etätyöskentelyn lounasruokailu toteutuu hyvin usein yksin syöden, satunnaisesti jonkun perheenjäsenen kanssa. Etätyö muutti myös lounasruokailun sosiaalista puolta. Aiemmin lounastauko oli vastaajille tärkeä hengähdystauko työpäivän aikana, jolloin he kokivat irtautuvansa työnteosta. Vastauksissa mainittiin yhteisen lounastauon olevan yksi päivän kohokohdista ennen pandemiaa, jolloin oli mahdollisuus jutella ja nauraa yhdessä työkavereiden kanssa. Aiempien tutkimusten

mukaan ilman ruokaseuraa lounaan syömiseen käytetty aika lyhenee ja lounastaukoja jätetään jopa pitämättä.

Tässä tutkimuksessa löytyi myös yhteys yksin syömiseen ja lounastauon pituuden sekä sen pitämisen välillä. Etätyöskentelyyn siirtymisen myötä yksin syöminen koettiin ikävystyttävänä ja vastauksissa todettiin olevan vaikeaa irrottautua työhön liittyvistä ajatuksista. Lounaan syömiseen käytettiin aiempaa vähemmän aikaa ja siihen yhdistettiin usein työn tekeminen. Tulos osoittaa, että taukojen merkitys heikkenee ja ne eivät vastaa siihen tarpeeseen, jota varten työpäivien aikaiset tauot on tarkoitettu. Pitkällä aikavälillä taukojen vähäisyys sekä merkitsemättömyys saattavat vaikuttaa negatiivisesti työssä jaksamiseen. Tulosten perusteella etätyö heikentää lounastauon sosiaalista merkitystä työntekijän hyvinvoinnille. Ihmiset eivät koe yhteisöllisyydentunteita eivätkä he pysty samalla tavalla kokemaan lounastauon hyötyjä verrattuna aikaan ennen koronapandemiaa.

Kolehmaisén (2018) mukaan kokemukset esimerkiksi etätyöskentelyn stressaantuneisuudesta saattavat olla yhteydessä ateriarhythmin epätasaisuuteen. Etätyöhön siirtyminen on saattanut aiheuttaa monelle työntekijälle negatiivisia ja stressin tuntemuksia, joilla voi olla vaikutuksia ravitsemuksen laatuun. Vastauksista ilmeni, että osa vastaajista ei jaksaa tässä tilanteessa keskittyä ruoan terveellisyyteen, koska työtä on paljon eikä ruoanvalmistukselle jää aikaa. Esimerkiksi koettu työstressi tai yksinäisyyden kokemukset saattavat altistaa vääristyneeseen ruokasuhteeseen ja tunnesyömiseen, jolloin syödään paljon kerralla sekä palkitaan itseään ruoan avulla. Ruokaviraston (2018) mukaan ateriarhythmin noudattamisen sekä ravitsemussuositusten mukaisesti valmistettujen aterioiden syömiseen on todettu lisäävän psyykkistä työntekijöiden hyvinvointia. Etätyönaikaisessa lounasruokailussa sen toteutuminen on epävarmempaa kuin työpaikalla tapahtuvassa yhteisöllisessä lounasruokailussa. Etätyön aikaisessa lounasruokailussa kiteytyy yksinäisyyden kokemus, ruokailun epäsäännöllisyys ja se tapahtuu usein työpöydän ääressä työnteon lomassa.

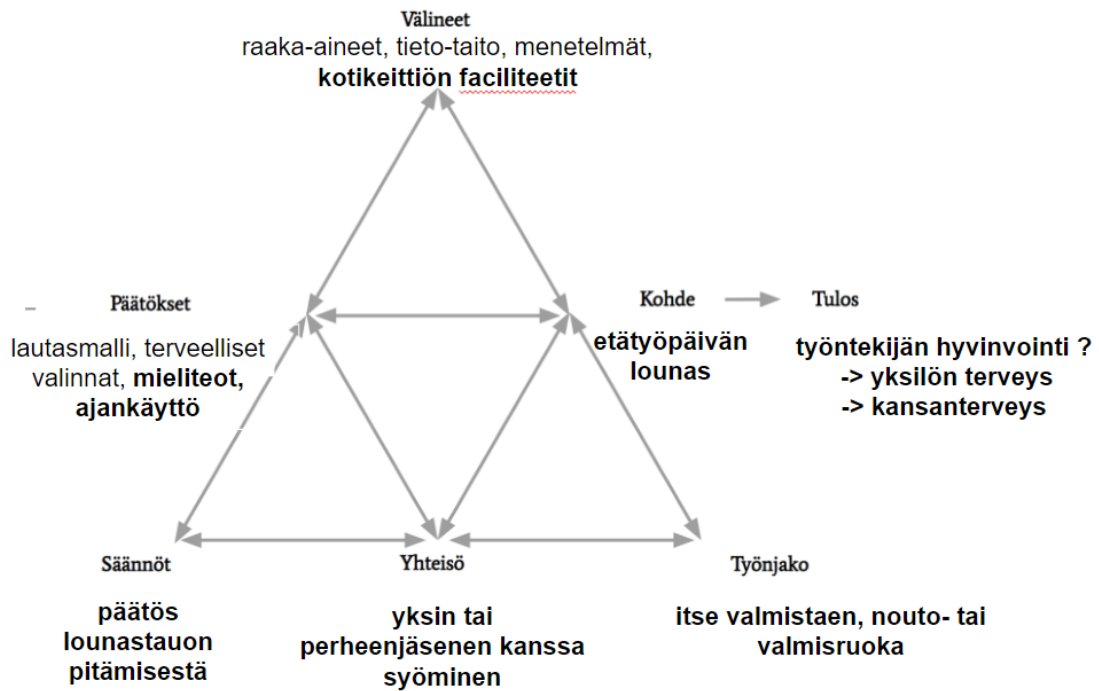
Tutkimuksen muutamissa vastauksissa viitattiin taloudellisuuteen sen yhteydessä, ettei etätyöskentelyn aikana kulu lounasruokailuun niin paljon rahaa kuin aikaisemmin. Kotona itse lounasruokien valmistaminen nähdään edullisempänä

ja rahaa säästyy. Samalla kuitenkin etätyöpäivien lounasruokailu koetaan yksipuolisemmaksi, kasvien käyttö on vähäisempää, monipuolisuus kärsii. Lisäksi aterioiden valmistamisessa koettiin aikataulullisia haasteita ja ne lisäsivät työpäivissä kotitöihin kuluvaan aikaan. Vastauksissa oli myös maininta ruoankuljetusmaksuista, jotka tilaajan tulee itse maksaa. Tämä oli ohjannut vastaajaa suosimaan niitä toimittajia, joilla on edullisimmat toimitusmaksut, mutta valitettavasti myös epäterveellisemmät lounasvaihtoehdot. Mielestäni jatkossa on löydettävä ratkaisuja, miten työnantajan tukema ateriat olisi parhaiten hyödynnettävissä etätyöskentelijöiden kohdalla. Edun tulee olla yhteydessä ravitsemuksellisesti laadukkaaseen lounasruokaan saatavuuteen. Etätyöt ovat normaaleja kotimaan työssä-olopäiviä, joiden aikana työntekijällä on oikeus käyttää työnantajan antamaa ravintoa, kuten lounasseteleitä sekä sähköisiä maksuvälineitä (Verohallinto, 2021).

Toimintajärjestelmän kuvaus sovellettuna etätyöpäivän lounasateriasta

Ihmisten käyttäytymisen tutkimus on kompleksista ja monimerkityksellistä, mutta myös rationaalista, jos ymmärretään yksilöiden aikeita ja tarkoituksia. Kontekstin merkitys vaihtelee, ollen empiirisessä tutkimuksessa aktiivisessa roolissa. Tulkin-tojen subjektiivisuus ja asiayhteyksien merkitykset ovat yksilöille erilaisia. Kotitalouden tutkimuksessa toimintaa suositellaan tutkittavaksi todellisissa olosuhteissa, ei laboratorioissa, sillä siten on mahdollista kuvata kotitaloustutkimuksen monimutkaista yhteyttä ihmisten toimintojen ja yhteiskunnan välillä. Edellä esitetty toimintajärjestelmän malli soveltuu tutkittaessa uusia teoreettisia ja metodologisia merkityksiä yksilön ja hänen ympäristönsä yhteyksien väliselle tutkimukselle yhteiskunnassa. Kotitalouden tutkimukselle on ominaista innovatiivinen ja tieteellisesti kannustava laaja ajattelu. (Tuomi-Gröhn & Palojoki, 2000, 119.)

Sovelsin alla (kuva 8) Engeströmin (1990, 78) sekä Tuomi-Gröhnin & Palojoen, (2000, 116) toimintajärjestelmän mallia (koti)etätyöpäivän aikana valmistetun lounasaterian välisten yhteyksien havainnollistamiseksi.



Kuva 8. Toimintajärjestelmän kuvaus (koti)etätyössä valmistetun lounasaterian välisistä suhteista.

Soveltamani toimintajärjestelmän malli on kuvaus etätyöpäivän lounasaterian välisistä suhteista. Olen vahvistanut mallissa ne tekijät, joiden väliset suhteet eroavat henkilöstöravintolassa valmistetusta lounasateriasta. Välineiden osalta muutos kohdistuu kotikeittiössä facilliteetteihin eli keittiön varustelutasoon sekä mahdollisuuteen käyttää ruoanvalmistusvälineitä lounasruoan valmistamiseksi. Ilman liettä tai uunia eri ruokalajien valmistamismahdollisuudet ovat rajalliset. Päätöksenteon yhteydessä muutos voi konkretisoitua kotona syödessä esimerkiksi epäterveellisinä mielitekoina lounasruokavalinnoissa. Etätyössä on aiemmasta poiketen itse vastuussa päivittäisestä lounasruokailustaan. Muutos totuttuun voi olla suuri, kun ei ole tarjolla henkilöstöravintolan lounaslistaa mistä valita. Työn kiireellisyys ja ruoanlaiton välttely voivat edistää epäterveellisiä ruokailutapoja. Henkilöstöravintolalounas ei altista samassa määrin houkutuksille.

Etätyössä aikaa ei kulu lounasravintolaan siirtymiseen. Toisaalta työpäivään ennen kuulunut siirtyminen toi edes vähäistä liikuntaa työpäivään. Henkilöstöravintolassa ruokailtaessa lounaan tarjoilu-aika on rajallinen asettuen usein kello 11–14 välille. Tämä edisti osaltaan lounastaukojen ja ateriarhythmin ylläpitämistä

työpäivien aikana ennen koronapandemiaa. Sääntöjen alle on kirjattuna muutoksena päätös lounastauon pitämisestä. Etätyössä esiintyy riski jättää lounastauko pitämättä kokonaan tai pitää aiempaa lyhyempi tauko. Etätyö lisäsi työnteon ja lounaan syömisen yhdistämistä. Suurin muutos toteutuu yhteisön kohdalla, sillä etätyön rajoitusten mukaan ruokailu tapahtuu useimmin yksin, satunnaisesti perheenjäsenten kanssa. Työnjakoon vaikuttaa päätös siitä, miten lounasruoka hankitaan. Valmistetaanko itse kotona vai haetaanko esimerkiksi kaupasta valmisruokaa tai tilataanko ruokaa kotiin. Näiden toimintajärjestelmän tekijöiden yhteisvaikutuksesta syntyy etätyöpäivän aikainen lounasruoka. Valintojen seuraukset ovat yhteydessä yksilön nauttiman ruoan ravitsemukselliseen laatuun sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Yhteiskunnallisesti tarkasteltuna ne voivat edistää tai uhata kansanterveyttä.

7 Luotettavuus

Tutkimuksen tarkoituksena on kokea oivalluksia ja välittää lukijoille uutta tietoa käsiteltävästä ilmiöstä. Työn menetelmiä ja tuloksia tulee arvioida myös luotettavuuden näkökulmasta hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti. Luotettavuuden mitta-areina voidaan pitää laadullisessa tutkimuksessa tutkijan kykyä esitellä tutkimuksensa tuloksia ilman tutkijan omia oletuksia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa täysin objektiiviseen lopputulokseen on mahdotonta päästä, sillä kvalitatiiviseen tutkimusluonteeseen kuuluu, ettei luotettavuus ole ilmaistavissa määrätyillä mittareilla. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on riittävä todellisuuden osoittaminen. (Aaltio & Puusa, 2011, 153–158, 164; Puusa & Juuti, 2020, 305, 312, 318.)

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa vaikuttavat kolme käsitettä; uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys. Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden määrittelyssä arvioidaan vastaajien ajankäytön vastaustaitojen huomioiminen. Kyselylomake on tärkeää testata ennakoon. Kysymysten asettelussa tulee huomioida looginen eteneminen sekä aihealueiden tunnistettavuus. Käytetyt menetelmät ovat sidoksissa tutkimusasetelmaan sekä tutkimuskysymyksiin. Luotettavuuden arvioinnissa on syytä tarkastella valittujen metodien soveltuvuutta tutkittavan ilmiön ja tutkimuksen tavoitteiden kannalta. Kohdeilmiön kuvaaminen läpi tutkimusprosessin lisää tutkimuksen validiteettia. Reliabiliteettia lisää saman tuloksen saaminen eri menetelmin. (Aaltio & Puusa, 2011, 153–158, 164; Puusa & Juuti, 2020, 305, 312, 318; Saaranen-Kauppinen, 2006.)

Tutkimuksen luotettavuus

Luotettavuustarkastelussa tutkimustulokset suhteutetaan teoriataustaan ja sen perustalta asetettuun tutkimustehtävään. Tutkimuseni ajankohtaisuus, Covid-19-pandemian vaikutukset toimistotyöntekijöiden lounasruokailuun, motivoi minua tuottamaan uutta tutkimusnäyttöä etätyönaikaisesta lounasruokailusta. Lähes kaikki käytettävissä oleva lähdekirjallisuus oli ajalta ennen koronapandemiaa. Tämä lisäsi entisestään tutkimuksen merkityksellisyyttä, sillä tutkimusaiheesta tarvittiin uutta tietoa. Tutkimuksen onnistunut rajaaminen lisäsi

validiteettia. Pidin alusta asti tärkeänä tutkimuksen mahdollisimman syvällisen teoriataustan omaksumisen. Huolellinen ja monipuolinen perehtyminen kohdeilmiöön teoreettisesti lisää luotettavuuden merkityksellisyyttä (Aaltio & Puusa, 2011, 159). Tutkimusongelman määrittelyssä koen, että minua auttoivat omakohdaiset kokemukset asiantuntijuudesta henkilöstöravintola-alalta. Pystyin rajamaan tutkittavan ilmiön sekä kohderyhmäni hyvin sekä määrittelemään oleelliset tutkimuskulmat. Tämän tiedon pohjalta muodostin tutkimuskysymykset.

Tutkimuksen tehtävänä on tuottaa tutkimuskysymyksiä varten vastauksia. Onnistuneen tutkimuksen kannalta on tärkeää riittävä ja tutkimuksen kohderyhmää edustava otos, sen koko ja toimivuus. Kysymysten tulee mitata oikeita asioita kattaakseen koko tutkimusongelman. Myös riittävän korkea vastausprosentti lisää luotettavuutta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Laadin huolellisesti kohderyhmälleni sähköisen kyselylomakkeen luotettavuuden kriteerit huomioiden. Testasin ennakkoon lomakkeen toiminnallisuuden sekä vastaamisen helppouden. Sähköinen kyselylomake oli tutkimuksen kannalta erittäin toimiva sekä onnistunut väline tutkimusaineiston hankkimiseksi. Rajasin vastausmahdollisuuden yhteen kertaan. Otoksen koko, 130 oli tutkimuksen kannalta riittävä. Vastaajista 98% oli toimistotyöntekijöitä, joka kertoo onnistuneesta kohdennuksesta. Lounasaterioiden valokuvia sain 72 kappaletta. Ohjeet valokuvien lähettämiseksi olivat samassa kyselylomakkeessa aivan viimeisenä, josta voi päätellä valokuvien lähettäjien olevan myös kohderyhmää, toimistotyöntekijöitä. Valokuvien lähettämisestä tuli muutama tarkentava kysymys. Samoin itse jouduin pyytämään lisätietoja kuvista. Tämä oli erittäin helppoa ja kätevää WhatsApp-sovelluksen avulla. Kerroin vastaajille, ettei kyselyn ja lounasvalokuvien lähettäjiä tulla yhdistämään toisiinsa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisäävät myös tietojen säilyttäminen, siirrettävyys ja varmuus (Peda.net, 2021). Aineiston jatkokäsitleminen, esimerkiksi tiedon siirtäminen eri menetelmäkanavista itselleni talteen sähköisiin tallennuskansioihin oli helppoa ja virheiden mahdollisuus vähäinen.

Uskottavuus

Tämän tutkimuksen tekemisessä käytin kolmea eri tutkimusmenetelmää, mikä lisää tutkimuksen reliaabeliutta. Menetelminä tutkimuksessa olivat sähköisen kyselylomake, joka strukturoituja sekä avoimia kysymyksiä sekä valokuva-analyysi. Strukturoitujen kysymysten tavoitteena oli saada kattava, mutta tarkka kuvaus vastaajien lounaskäyttäytymisestä ennen koronapandemiaa ja sen aikana. Nämä tulokset mahdollistivat vastaajien välisen vertailun sekä taulukoinnin Google Forms- sovelluksella. Avoimilla vastausvaihtoehdoilla sain tutkimuksen kannalta merkityksellisiä kuvauksia, miten vastaajat sanoittivat lounasruokailunsa muutoksia. Kysymysten määrä ja sisältö tuottivat uskottavan tutkimusaineiston ja mahdollistivat analyysin tekemisen sekä tutkimuskysymyksiin vastaamisen.

Useampien tutkimusmenetelmien käyttö parantaa tutkimuksen luotettavuutta, sillä yksittäinen menetelmä kuvaa tutkittavaa kohdetta vain yhdestä näkökulmasta. Menetelmätriangulaatio on aikaa ja resursseja vaativa tapa tehdä tutkimusta, mutta se antaa loistavan tilaisuuden laajentaa ja syventää tutkimuskohteesta saatavaa tietoa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Aineiston analyysivaiheessa käytin kahta eri menetelmää, dialogista tematisointia sekä valokuva-analyysiä vertaamalla vastaajien lounaan ateriakuvia malliateriaan. Molemmat analyysimenetelmät tuottivat saturaatiota, eli riittävästi toistettavuutta, joiden avulla kykenin määrittelemään aineistossa esiin nousevat teemat. Analyysimenetelmäni tuottivat tutkimusaiheen kannalta oikeanlaista tietoa ilmiöstä sekä antoivat monipuolisia näkökulmia tutkimuskysymyksiin. Pohdinnassa pääsin koamaan tutkimukseni esiin nostamat teemat teoreettiseen viitekehykseeni nojaavaksi kokonaisuudeksi.

Eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulee pohtia jatkuvasti tekemiään ratkaisuja (Eskola & Suoranta, 1998, 208). Hyvään tieteelliseen tutkimuskäytäntöön kuuluu eettisen toiminnan periaatteiden mukainen toiminta. Tutkimukseen osallistuville se tarkoittaa vapaaehtoisuutta, tutkimuksesta ei saa aiheutua haittaa tutkittaville, ei tutkimuksen aikana eikä myöhemminkään. Tutkijan vastuulla on

tutkimustietojen käsittelyssä luottamuksellisuuden ja anonymiteetin huolehtiminen. Tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyys ei saa paljastua eikä tutkimuksessa saa julkaista sellaista tietoa, joka mahdollistaisi yhteyden vastaajiin. Tutkimusprosessi voidaan jakaa kolmeen luokkaan; tutkimusaiheen eettinen oikeutus, aineistonkeruumenetelmän eettisyys sekä eettiset keinot esiteltyjen tulosten saamiseksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Tässä tutkimuksessa vapaaehtoisuus toteutui siten, että kyselylomakkeen linkki ja alustusteksti julkaistiin muutamien yritysten sisäisillä foorumeilla tai jaettiin sähköpostin välityksellä potentiaalisille vastaajille. Mahdollisuuksien mukaan tiedustelin ennakkoon halukkuutta osallistua tutkimukseen ennen kyselylinkin jakamista. Vastaaminen tai vastaamatta jättäminen jäi täysin henkilön harkinnan alaiseksi. Myös valokuvien lähettäminen perustui vapaaehtoisuuteen. Tutkimusaiheen valinta oli eettisesti perusteltua, koska on mielestäni tärkeää välittää tietoa, miten suuren ihmisryhmän entinen normaali työarki on muuttunut Covid-19-pandemian myötä. Käyttämäni aineiston hankintamenetelmät vastasivat hyvin eettisiä periaatteita. Talletettuani lounaskuvat sähköiseen kansioon poistin kuvien lähettäjien tiedot puhelimestani. Tulosten raportoinnissa olen toiminut rehellisesti ja huolehtinut ettei vastaajia voida tunnistaa tutkimuksessa.

8 Pohdinta

Keväällä 2020 hallituksen etätyösuositus siirsi työteon pääasiassa koteihin, joka kosketi noin miljoonaa suomalaista toimistotyöntekijää. Tutkimusaihe on vahvasti sidoksissa kotitaloustieteen tutkimuskenttään, sillä aiemmin työaikainen ruokailu toteutui lähes poikkeuksetta kodin ulkopuolella. Muutoksen myötä toimistotyöntekijöiden työaika ajautui samaan tilaan, kotiin. Koti muuttui yllättäen työntekeksen sekä lounasruokailun päänäyttämöksi. Tämä haastaa työntekijän kykyä yhdistää aiemmin erillään olleita elämänalueita. Pitkällä aikavälillä jatkuesaan on riski, että jompi kumpi kärsii, työntekeminen tai yksilön hyvinvointi. Tutkimuksessaan Hasu, Käpykangas, Saari, & Korvela (2018, 270–272) esittivät huolen etätyöhön liittyvistä kuormittavista tekijöistä. Etätyöntekijän oletetaan olevan arjen hallinnan mestari, joka kantaa vastuun työtehtävistään, arjen sujuvuudesta ja koronapandemian myötä (terveellisen) lounasruokailunsa toteutuksesta. Havaitsin, ettei luotettavaa tutkimustietoa etätyöpäivän aikaisesta kotona tapahtuvasta lounasruokailusta ollut saatavilla, eikä sille ole asetettu selkeitä suosituksia. Päätin tutkia pro gradu- tutkielmassani noin miljoonaan etätyöntekijään liittyvää ilmiötä tarkemmin.

Etätyöhön siirtymisen myötä useat työntekijät menettivät mahdollisuutensa syödä henkilöstöravintoloissa ruoka-alan ammattilaisten valmistamia lounaita. Henkilöstöravintoloissa ruoan valmistaminen ja tarjoilu perustuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan määrittelemiin ravitsemissuosituksiin ja on mahdollistanut lautasmallin noudattamisen. Vastuu lounasruoan saatavuudesta siirtyi etätyön myötä ammattilaisilta työntekijöille itselleen. Tutkimustulokseni osoittaa, että etätyöhön siirtymisen seurauksena ravitsemissuosittelun mukainen lounasruokaileminen toteutuu harvemmin kuin ennen koronapandemiaa. Lounasruokailun siirtyminen kotiin vähentää lautasmallin noudattamista sekä säännöllisen ateriaritmin ylläpitämistä. Etätyön aikainen lounasruokailu sisältää suurella osalla tutkimukseen vastanneista aiempaa vähemmän kasviksia ja kalaruokia sekä leipätuotteita. Vastaajat kaipaivat työpaikkaravintoloiden runsaita ja monipuolisia salaattipöytiä sekä kasvis- ja kalaruokien monipuolista tarjontaa. Osa vastaajista oli

aiemmin ruokaillut kaupallisissa lounasravintoloissa ja kahviloissa. Ruokailun siirtyminen kotiin buffet- noutopöydän runsaan tarjonnan ääreltä oli osalla vastaajista korjannut lounasruokailua terveellisempää suuntaan muun muassa annoskoon pienentymisen ja lisääntyneen salaatin syömisen myötä.

Tämän tutkimuksen tulokset kertovat, että yksi merkittävä tekijä, joka on ollut osa etätyöpäivän lounasruokailua, liittyy lounasruokailun sosiaalisiin suhteisiin. Ennen Covid-19-pandemian etätyösuosituksia 92% söi työpäivänä lounaansa työkavereidensa tai yhteistyökumppaneiden kanssa. Yksin syöminen oli harvinaista. Työpäivän lounashetki oli aiemmin yhteisöllinen tapahtuma, joka irtaannutti hetkeksi työnteosta. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu positiivinen yhteys taukojen pitämisen ja ruokaseuran välillä (Oliver, ym. 2020, 353). Etätyössä ruokaseuraa ei ole yleensä saatavilla, joten lounastauot ovat lyhyempiä tai ne jätetään jopa pitämättä. Oksasen (2009, 5) väitös tukee sosiaalisen merkityksen yhteyttä yksilön hyvinvointiin. Työyhteisössä koettu korkea sosiaalinen pääoma, joka syntyy työntekijöiden välisten suhteiden kautta vaikuttaa yksilön terveyteen. Työyhteisöissä työskenteleminen, joissa on vain vähäistä sosiaalista pääomaa lisää riskiä terveyden heikentymiseen ja masennukseen sairastumisen mahdollisuutta.

Ateriarytmin ylläpitäminen on todennäköisempää, jos työntekijällä on mahdollisuus säännölliseen lounasruokailuun. Työnantajan vastuulla on tukea työntekijän mahdollisuutta työaikaiseen ateriointiin. Ruokavirasto (2021) kehottaa työnantajia edistämään toimenpiteitä, joilla tuetaan työikäisten hyvän ravitsemuksen toteutumista. Tämän tutkimuksen mukaan etätyöskentely vähentää säännöllisen ateriarytmin ylläpitämistä. Vastauksissa tuli ilmi, ettei syömiselle varattu toistuvaa taukoa, vaan se soljui osana työpäivää ja venyi pidettäväksi satunnaisesti työpäivän jälkeenkin. Etätyöpäivinä ei välttämättä löydy aikaa ruoan valmistamiselle tai hankkimiselle, jolloin turvaudutaan esimerkiksi välipalojen syömiseen.

Etätyöntekeminen edellyttää taitoa sekä vastuuta oman työn johtamiselle sekä rajojen asettamiselle. Etätyössä tulee ottaa vastuuta oman työvireyden ylläpitämisestä. Työterveyslaitos (2021) ohjeistaa syömään 3–4 tunnin välein, noudattaen lautasmallia sekä maltillista annoskokoa aterioinnissa. Taukojen väliin

jättäminen laskee työvireyttä ja stressi kasvattaa ruokahalua. Etätyöpäivän säännöllinen ateriointi ja tauotus lisääisivät työssä jaksamista sekä hyvinvointia.

Etätyöpäivien aikaisen lounaan saatavuuden on ratkaissut siten, että 60% vastaajista valmistaa ruokaa itse. Ruoan valmistaminen koettiin sekä positiivisena että vaivaannuttavana. Vastauksissa korostuu kotiruoan mieltäminen usein terveelliseksi. Jonkin verran vastauksissa yleistettiin itse valmistetun ruoan lisääineettomuutta, rasvattomuutta ja ravintoaineiden monipuolisuutta. Ihmisten käsitykset terveellisestä kotiruoasta voivat vaihdella eivätkä välttämättä perustu tutkimusnäyttöön. Itse valmistetun ruoan terveellisyyskäsitys on sidoksissa useisiin muuttuviin tekijöihin, kuten ravintoainesisältöihin, kaloripitoisuuteen, eettisyyden ja ruoan alkuperän huomioimiseen, raaka-ainevalintoihin ja tietoon sekä taitoon niiden käsittelystä, keittiöhygieniaan, ruoanvalmistusmenetelmiin, maustamiseen, säilyttämiseen jne.

Ruoan itse valmistaminen lisää myös kaupassakäyntiä. Jokitalon (2018) mukaan joillekin ihmisille jo ruokakaupassa käyminen altistaa epäterveellisille houkutuksille. Onneksi koronapandemia on edesauttanut ruokakauppojen verkkotilaamisen käytännöllisyyttä, joka voi vähentää fyysistä kaupassa käyntiä tarvittaessa ja ehkäistä tarpeetonta ostamista. Ruoan terveystarkatukset ovat ihmisille erilaisia. Tutkimuksessa todettiin, että ihmisiä ohjaavat erilaiset uskomukset ruoan terveellisyydestä. Esimerkiksi epäterveellisen annoksen yhteydessä nautitun salaatin kuviteltiin vähentävän aterian kokonaiskalorimäärää. Myös uskomukset markkinoinnin tuotelupauksiin terveyttä edistävästä tuotteista vaihtelivat ihmisten kesken. Ruoan kontrolloimiseen ja itsensä kurinalaisuuteen liitetään ruoan itse valmistamisen merkitys, joka on yhteydessä ruoan puhtauteen ja luonnollisuuteen. Sen sijaan ihmisillä, joilla on haasteita painonsa hallinnan kanssa näyttävät olevan alttiita kaupassa käydessään impulsiivisille epäterveellisille valinnoille, jota ruokkii kiire, väsymys ja alavireisyys. Ruokaan liittyviä valintoja ohjaavat voimakkaasti vaivattomuus ja maku. Terveellisyydellä myyminen ei ole osoittautunut myyntivaltiksi. (Jokitalo, 2018, 194–195, 200.)

Valokuva-analyysin tulosten perusteella lautasmallin noudattaminen kotona syötävien lounasaterioiden osalta toteutui ainoastaan 20% vastaajilla. Ennen

koronapandemiaa vastaajien oman arvion mukaan lautasmallin noudattaminen toteutui 70% vastaajista. Melkein lautasmallia vastasi 63% valokuvien aterioista. Tämän tutkimuksen mukaan lautasmallin noudattaminen kotona toteutuu huomattavasti harvemmin kuin syötäessä lounasta kodin ulkopuolella etenkin henkilöstöravintolassa. Yleisin syy siihen, ettei ateria vastannut lautasmallia etätyöpäivinä oli liian vähäinen kasvien määrä aterialla ja leivän puuttuminen. Leipää syötiin kaiken kaikkiaan hyvin harvoin lounaan yhteydessä. Etätyöpäivinä nautuista lounasaterioista 17% ei vastannut ollenkaan lautasmallia tai yltänyt kovin kaan lähelle ravitsemussuosituksia. On tietenkin luonnollista, että kotona tulee useimmin eteen tilanteita, jolloin on esimerkiksi kiireessä syötävä sitä mitä kaapeista löytyy. Kunhan siitä ei tule pysyvä tapa, on sattumillekin sijaa.

Etätyöpäivä ei välttämättä mahdollista ajankäytöllisesti ruoanvalmistusta. Vastauksissa todettiin myös, että osaa vastaajista ei ruoanvalmistus kiinnosta tällä hetkellä ollenkaan. Osa koki kuormittuneisuutta arjessaan ja oli päätenyt ratkaisemaan lounasruokailunsa tilaamalla tai hakemalla ruokaa kotiin. Eineksiä pyrittiin yleisesti välttämään. Keystone Centerin (2006, 20) tuottaman tutkimustiedon kodin ulkopuolelta hankittu ruoka asettaa ihmiset enemmän alttiiksi epäterveellisille valinnoille heidän tehdessään ruokailuun liittyviä valintoja kodin ulkopuolella. Noutoruoka ja kotiin toimitettavat ruoka-annokset kuuluvat myös tähän kategoriiaan. Tutkimus perustaa tuloksensa siihen, ettei ihmisillä ole riittävästi tietoa ravitsemuksellisesti järkevien aterioiden tueksi. Nouto- ja valmisruokatarjontaan olisi tärkeää lisätä ravitsemuksellisesti täysipainoisten aterioiden saatavuutta ja kohdistaa esimerkiksi työnantajan ateriaetua kyseisten aterioiden suosimiseksi. Osa etätyöntekijöistä kaipaa tukea ja helpotusta lounasruokailunsa tueksi. Tähän kysyntään on vastattava menetelmillä, jotka mahdollistavat ravitsevan lounasruokailun myös ilman päivittäistä ruoanvalmistusta.

Kehittämistoimenpiteitä

Tutkimukseni toi näkyväksi niitä riskejä, mitä liittyy etätyönaikaiseen lounasruokailuun. Samalla tämä tutkimus toimii välineenä tuoden esiin etätyönaikaisia lounasruokailun kehittämistarpeita. Aiempi joukkoruokailun tavoitteiden mukainen

keino työikäisten ravitsemuksen turvaamiseksi on ollut vuoden verran käyttämättä. Työnantajien, Työterveyslaitoksen sekä Sosiaali- ja terveysministeriön tulee pian reagoida tilanteeseen. Ravitsemispalveluiden aiemmin työllistämä asiantuntijoiden joukko tulee ottaa mukaan etätyöntekijöiden ruokapalveluiden suunnitteluun ja toteutukseen. Olisiko vaihtoehtona valmistaa terveellisiä kotiin noudettavia annoksia vai tuottaa ruokaohjeita ravitsemusta tukevien aterioiden valmistamiseksi kotona?

Etätyön tekeminen työnteon muotona ei tule loppumaan. Useat tutkimustahot myöntävät, että työelämä on muuttunut pysyvästi. Etätyö on tullut jäädäkseen ja tutkimukset osoittavat halukkuutta etätyönteon säilymiselle jatkossakin. Todennäköisimmin työtä tehdään jonkinlaisessa hybridimallissa, jolloin lähi- ja etätyöpäivät vuorottelevat. On siis todennäköistä, että edelleen suuri joukko tulee ruokailemaan etätyöpäivinänsä kotona. Mielestäni etätyön lounasruokailulle tulee laatia omat ravitsemussuositukset ja ne tulee liittää osaksi yritysten työhyvinvointisuunnitelmaa. Työnantajien tulee osallistua aktiivisemmin etätyötä tekevien työntekijöidensä lounasruokailun ravitsemuksen edistämisessä. Lisäksi tulee lisätä keinoja päivittäisen lounasruoan saatavuudessa. Etätyöntekijät tarvitsevat myös hyvinvointinsa tueksi sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä ja yhteisöllisyyden kokemuksia.

Keskusteltuani useiden etätyöhön siirtyneiden ystäväieni kanssa kävi ilmi, ettei kenkään työnantaja ole ollut yhteydessä työntekijäänsä työaikaiseen lounasruokailuun liittyen yli vuoden kestäneen etätyöskentelyn aikana. Kuitenkin ravitsemuksella ja taukojen pitämisellä on erittäin voimakas yhteys yksilön työtehokkuuteen sekä työhyvinvointiin. Sen sijaan työergonomian tukemiseen, taukojumpan muistuttamiseen tai virtuaalisiin kahvitaukioihin on ollut yritystä.

Yritysviestinnässä korostuu nykyään voimakkaasti yhteiskunnallinen vastuullisuuden osoittaminen sekä tukeminen. Haluan herättää ajatuksen, jossa yritysten tulee sitoutua vastuullisiin toimenpiteisiin etätyöntekijöidensä ravitsemuksen turvaamiseksi. Mielestäni olisi relevantti osoitus yrityksen vastuullisuustoimenpiteistä, että se voi esitellä julkisesti niitä toimia, joilla tuetaan etätyöntekijöiden terveellistä lounasruokailua ja edistetään terveellisten elämäntapojen

noudattamista. Etätyöskentelyyn liittyvää yksilöllisyyden korostumista ja itsensä johtamisen vastuuta pitää keventää. Työnantajan tulee edistää etätyöntekijöidensä työhyvinvointia tukevia toimenpiteitä. Nopeimmin pääsisi asiassa eteenpäin kysymällä, mitä etätyöntekijät tarvitsevat terveellisen lounasruokailunsa mahdollistamiseksi. Työhyvinvoinnin tarjoama tuki voisi sisältää esimerkiksi ravitsemukseen ja terveelliseen ruoanvalmistukseen liittyvää ohjausta sekä neuvontaa tarvittaessa. Etätyön aikana työntekijällä tulisi olla mahdollisuus lounasruokailua koskevissa kysymyksissä kääntyä matalalla kynnyksellä asiantuntijan puoleen, joka on koulutukseltaan esimerkiksi kotitalousopettaja.

Tutkimuksessani on teoriaan perustavia viittauksia siitä, että ihmisten ruokavalintojen taustalla vaikuttavat entistä useammin henkilökohtaiset arvot sekä kestävän kehityksen edistäminen ruokailuun liittyvässä päätöksenteossa. (Kaljonen & Lyytimäki, 2016, 30; (Price, ym. 2016, 45.) Vastuullisia valintoja pyritään toteuttamaan sekä kodin ulkopuolisessa ruokailussa että elintarvikkeiden hankinnan yhteydessä. Toteutuu lounasruokailu joko itse valmistaen tai kaupallisten kanavien kautta, siihen kohdistetaan entistä enemmän ilmastoystävällisiä menetelmiä. WWF (2020, 48, 54) on raportissaan julkaissut toimenpiteitä ravitsemussuosittelun korvaamiseksi planeetan terveyden edistämiseen perustuvilla elintavoilla. Tähän sisältyvät esimerkiksi kansalliset toimet uusiutuvan maatalouden osalta, ruokahävikin pienentäminen sekä maailmanlaajuisen elintarviketuotannon edistäminen kohti kestävämpiä ja ilmastoystävällisempiä ratkaisuja. Lounasruokailija on yksi linkki tässä ketjussa, jolla on mahdollisuus päivittäin kasvisruokaan painotuvalla ruokavaliolla edistää sekä omaa että luonnon terveydentilaa. Voimassa olevia kansallisia ravitsemussuosituksia ehdotetaan päivitettäväksi, sillä tutkimus on osoittanut joidenkin maiden suositusten vaikutusten kestävän kehityksen edistämiseksi olevan vain vähäisiä. Kansallisten ravitsemussuosittelun tulee kulkea maailmanlaajuisten ympäristötavoitteiden kanssa rinnakkain.

Jatkotutkimusaiheina suosittelen etätyöntekijöiden ravitsemuksen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin tuen tarpeen kartoittamista. Myös etätyöpäivien lounasvalintojen ilmastoystävällisyyttä mittaava tutkimus tuottaisi arvokasta tietoa lounasruokailun kestävän kehityksen suunnasta.

Lähteet

Aaltio, I. & Puusa, A. (2011). Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. JTO-kustannus.

Blaxter, L., Hughes, C., & Tight, M. (1996). How to research. Buckingham: Open University Press.

ELO – Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäätiö. (2021). Kirjoittanut Haavisto, S. Syödään yhdessä töissä, koulussa ja armeijassa. Luettu 18.2.2021. <http://syodaanyhdessa.fi/syodaan-yhdessa-toissa-koulussa-armeijassa/>

Engeström, Y. (1990). Learning, working and imagining: Twelve studies in activity theory. Helsinki: Orienta-konsultit.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eurofound. (2020). Living, working and COVID-19 First findings – April 2020. Luettu 21.11.2020. https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef20058en.pdf

Haapakoski, K., Niemelä, A., Yrjölä, E. L. (2020). Läsnä etänä. Helsinki: Alma Talent.

Hasu, M., Käpykangas, S., Saari, E., & Korvela, P. (2018). Toimistotyöntekijä automaation kynnyksellä: Tekstinkäsittelijöiden työelämäarjen profiilit digitalisoidussa kokoaikaisessa kotietätyössä. Työelämän tutkimus, 16(4), 251–274. Luettu 12.3.2021 <http://www.tyoelamantutkimus.fi/tyoelaman-tutkimus-arbetslivsforskning-lehtitidskrift/lehdet/>

Hasunen, K., Helminen, P., Lusa, S., Prättälä, R., Tainio, R. & Vaaranen, V. (1995). Yksin vai Yhdessä? Työpaikkaruokailu murrosvaiheessa. Työterveyslaitos. Helsinki.

Helkkola, L. (2013) Arvojen yhteys työaikaan lounaan valintaan. Pro gradu- tutkielma. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Helsinki.

Holm, L., Ekström, M. P., Gronow, J., Kjærnes, U., Lund, T. B., Mäkelä, J., & Niva, M. (2012). The modernisation of Nordic eating: studying changes and stabilities in eating patterns. Anthropology of Food, (S7), 2–14.

Holm, L., Lauridsen, D S., Gronow, J., Kahma, N., Kjaernes, U., Lund, T B., Mäkelä, J. & Niva, M. (2019) The food we eat. in J Gronow & L Holm (eds), Everyday eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden: A comparative study of meal patterns 1997–2012. (pp. 15–31). Bloomsbury Academic, London & New York. Luettu 11.2.2021. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/314430>

Jokitalo, M. (2018). Mikä meitä lihottaa: Ruoan terveystieteiden heijastuminen elintarvikkeiden kuluttajakäyttäytymiseen. University of Vaasa. Luettu 11.4.2021. <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/8119>

Kaljonen, M. & Lyytimäki J. (2016). Kestävän ruokavalion edistäminen lounasruokailussa. Ilmastovalintamerkintä testissä. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 5/2016. Luettu 11.4.2021.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159951/SYKEra_5_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kallioinen, A-L. (2015). Ravitsemussuosituksen toteutuminen pienissä lounasravintoiloissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettu 5.3.2021. <https://www.theseus.fi/handle/10024/95754>

Kolehmainen, M. (2018). Syöminen psyykkisen hyvinvoinnin perustana. Tuotantoyksikkö Kantti. Itä-Suomen Yliopisto. Äänitallenne. Kuunneltu 1.3.2021. https://media.kantti.net/ajankohtaisohjelmat/2018/20180524_syominen-psyykkisen-hyvinvoinnin-perustana.mp3

Korvela, P. (2003) Yhdessä ja erikseen – perheenjäsenten kotona olemisen ja tekemisen dynamiikka. Stakes. Tutkimuksia 130. Helsinki.

Korvela, P., & Tuomi-Gröhn, T. (Toimittajat) (2014). Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa. (Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja; Nro 9). Kuluttajatutkimuskeskus.

KvantiMTOV. (2008). Kyselylomakkeen laatiminen. Luettu 5.4.2021. <https://metodologia.files.wordpress.com/2008/11/kyselylomake.pdf>

Loman, T. (2015). Ruokatottumukset, liikunta ja paino: sosioekonomiset erot ja muutokset. Akateeminen väitöskirja. Kansanterveystieteen osasto. Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.

Maavirta, T. (2009). Arjen ruoanvalinta ja ruokailu – suomalainen syöminen tutkimuskohteenä. Teoksessa Kodin arki. (Toim.), Janhonen-Abreuquah, H. Helsinki.

Ojala, S. (2009). Työ hajautuu – missä käsitteiden rajat? Työelämän tutkimus – Arbetslivsforskning 2/2009 (7. vsk.). 92–104. Luettu 4.3.2021. Työelämän tutkimus – Arbetslivsforskning 2/2009 (7. vsk.)

Oliver, M., Rodham, K., Taylor, J & McIver, C. (2020) Understanding the psychological and social influences on office workers taking breaks; a thematic analysis, *Psychology & Health*, 36:3, 351–366.

Peda.net. (2021). Opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksen luotettavuus. Luettu 5.4.2021. <https://peda.net/jyu/okl/ko/kl/djm/demo-7/2tl>

Price, S., Viglia, G., Hartwell, H., Hemingway, A., Chapleo, C., Appleton, K., Saulais, L., Mavridis, I., & Perez-Cueto, F. J. A. (2016). What are we eating? Consumer information requirement within a workplace canteen. *Food Quality and Preference*, 53, 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.05.014>

Puusa, A. & Juuti, P. (2011). Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan (toim.) Hansaprint; Vantaa.

Puusa, A & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. *Gaudamus*. E-kirja.

Pyöriä, P., Saari, T. & Ojala, S. (2016). Kokoaikainen kotietätyö – yleisyys, työn organisointi ja tuloksellisuus sekä työyhteisön vastavuoroisuus. Työelämän tutkimus –

Arbetslivsforskning 14 (2) – 2016. ss. 185–203. Luettu 4.3.2021. <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/87011/45910>

Raulio, S. (2011). Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants: Study of Finnish employees. Akateeminen väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.

Raulio, S. & Roos, E., (2012). Työaikaisen aterioinnin väestöryhmäerot ja yhteys ruokavalion laatuun. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012: 49. ss. 140–147. Luettu 20.11.2020.

Raulio, S. & Mertanen, E. (2015). Eriarvoisuus ruokapalveluissa. Luettu 4.3.2021. https://thl.fi/documents/834036/1449627/Eriarvoisuus+joukkoruokailussa_Raulio_Mertanen_netti.pdf/cd5ac4b8-5980-457d-8e27-24508ed96693

Rautavirta, K. (2018). Ammattientarkastaja Vera Hjelt ja ravitsemusvalistus osana työsuojelua. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2018: 55. ss. 60–70. Luettu 12.2.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/299700/69225_Artikkelin_teksti_86807_1_10_20180205.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Riipinen, N. (2019). Joustotyöaika. Helsinki: Alma Talent.

Roos, E., Sarlio-Lähteenkorva, S., & Lallukka, T. (2004). Having lunch at a staff canteen is associated with recommended food habits. *Public Health Nutrition*, 7(1), 53–61. <https://doi.org/10.1079/PHN2003511>

Ruokavirasto. (2019). Lautasmalli. Luettu 25.1.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2009). Joukkoruokailun kehittäminen. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Luettu 19.11.2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73291/URN%3ANBN%3Afi-fe201504226192.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2010). Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Luettu 11.2.2021. https://stm.fi/documents/1271139/1420943/SELV1011_Joukkoruokailu.pdf/9c027baa-df7c-4be3-ab5c-f5ce4c32b8c9

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Joukkoruokailu. Luettu 8.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/ravitsemus/joukkoruokailu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Ruokapalvelut. Luettu 8.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut>

The Keystone Center (2006). The Keystone Forum on Away from-home Foods: Opportunities for Preventing Weight Gain and Obesity. (p. 23). Washington, DC, The Keystone Center.

Tuomi-Gröhn, T. & Palojoki, P. (2000). Studying Human Action in the Household - the contribution of contextual approaches. *Canadian Home Economics Journal*, 50(3), 113–120. Luettu 3.3.2021. https://www.researchgate.net/publication/337051199_Studying_Human_Action_in_the_Household_The_Contribution_of_Contextual_Approaches/link/5dc2b244299bf1a47b196123/download

Tuomivaara, S. & Ruohomäki, V. (2020). Mitä tarkoitamme, kun puhumme etätyöstä? Luettu 22.11.2020. <http://www.etatyopaiva.fi/fi/artikkelit/64>

Työsuojeluhallinto. (2021). Lepoaika ja tauot. Luettu 8.3.2021. <https://www.tyosuojelu.fi/tyosuhde/tyoaika/lepoaika-ja-tauot>

Työterveyslaitos. (2021). Näin ruoka ja juoma auttavat palautumaan. Luettu 11.4.2021. <https://www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon/hain-ruoka-ja-juoma-auttavat-palautumaan/>

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.) Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 12/2018. Luettu 12.11.2020.

Valtioneuvosto. (2020). Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö, Valtioneuvoston viestintäosasto. Tiedote 140/2020. Luettu 18.11.2020. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>

Valtioneuvosto. (2020). Valtioneuvosto tekee periaatepäätöksen etätyön käyttöä koskevan suosituksen antamisesta. Valtioneuvoston periaatepäätös VNK/2020/100. Luettu 5.3.2021. <https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatokset?decisionId=0900908f806d1ec2>

Varjonen, J. & Peltoniemi, A. (2012). Kodin ulkopuolella ruokailu osana ruokailutottumusten muutosta 1990–2010. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 1/2012. Luettu 15.11.2020.

Veronmaksajat. (2020). Ravintoetu 2021. Helsinki. Luettu 28.2.2021. <https://www.veronmaksajat.fi/Palkka-ja-elake/Luontoisedut/ravintoetu-2021/#29a0cbb6>

Verohallinto. (2021). Etätyö ja vähennykset. Luettu 2.4.2021. <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/et%C3%A4ty%C3%B6-ja-v%C3%A4hennykset/>

Viinamäki, A. (2010). Eväruokailu - syitä ja sisältöjä. Selvitys Keski-Suomen Keskussairaalan henkilöstön työaikaisesta eväruokailusta. Opinnäytetyö. Jyväskylän Ammatikorkeakoulu.

Vikstedt, T., Raulio, S., Helakorpi, S., Jallinoja, P. & Prättälä, R. (2012). Työaikainen ruokailu Suomessa 2008–2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ruokapalveluiden seurantaraportti 4. RAPORTTI 23/2012. Luettu 22.2.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90820/URN_ISBN_978-952-245-621-2.pdf?sequence=1

WWF (2020). Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets. Loken, B. et al. WWF, Gland, Switzerland. Luettu 12.4.2021. https://wwfeu.awsassets.panda.org/downloads/bending_the_curve_the_restorative_power_of_planet_based_diets_full_report_final.pdf.pdf

Liitteet

LIITE 1. Tutkielman sähköinen kyselylomake

ETÄTYÖSKENTELY JA LOUNASRATKAISUT TYÖPÄIVÄN AIKANA

Toimistotyöntekijöiden lounasratkaisuja tutkiva kysely COVID-19-pandemian aikana

*Pakollinen

1. Työskenteletkö niin kutsutussa toimistotyössä? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Kyllä
☐ En

2. 1. Taustatietoja varten: Sukupuolesi? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Nainen
☐ Mies
☐ Muunsukupuolinen
☐ En halua kertoa

3. 2. Ikäsi? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ 18-25
☐ 26-35
☐ 36-45
☐ 46-55
☐ 56-65
☐ yli 65

4. 3. Asuinpaikkasi? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Pääkaupunkiseutu (Espoo, Helsinki, Kauniainen, Vantaa)
- ☐ Kehyskunnat (Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Kirkkonummi, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen, Sipoo, Tuusula, Vihti)
- ☐ Länsi-Suomi
- ☐ Keski-Suomi
- ☐ Itä-Suomi
- ☐ Pohjois-Suomi

Seuraavat kysymykset keskittyvät lounasruokailuun ENNEN koronapandemian tuloa

5. 4. Missä olet useimmin syönyt lounaasi ENNEN koronapandemiaa? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Työpaikan henkilöstöravintolassa
- ☐ Ravintolassa tai kahvilassa
- ☐ Kotona
- ☐ Autossa tai muussa kulkuvälineessä
- ☐ Omia eväitä esim. työpaikan taukotiilassa / työhuoneessa
- ☐ En syö lounasta työpäivän aikana

6. 5. Kenen seurassa olet useimmin syönyt lounaasi ENNEN koronapandemiaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- ☐ Työkavereiden
- ☐ Asiakkaan tai yhteistyökumppanin
- ☐ Yksin
- ☐ Puolison / kumppanin
- ☐ Muun perheenjäsenen
- ☐ Muu: _____

7. 6. Tunnetko käsitteen lautasmalli? (Tapa koostaa terveellinen ruoka-annos) *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ Olen kuullut, mutta en muista
- ☐ En ole kuullut

8. 7. Söitkö mielestäsi lounaan pääasiassa lautasmallin suositusten mukaisesti ENNEN koronapandemian tuloa? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Kyllä useimmiten
- ☐ Joskus
- ☐ En yleensä
- ☐ Ei merkitystä
- ☐ En tiedä mikä se on
- ☐ En syönyt lounasta

Seuraavat kysymykset keskittyvät lounasruokailun NYKYTILANTEEN selvittämiseen

9. 8. Työskenteletkö tällä hetkellä? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Vain etänä
- ☐ Suurimmaksi osaksi etänä, käyn satunnaisesti työpaikallani
- ☐ Noin puolet etänä ja puolet työpaikallani
- ☐ Pääasiassa työpaikallani
- ☐ Ns. liikkuvassa työssä
- ☐ En ole työelämässä tällä hetkellä

Muu: ☐ _____

10. 9. Jos työskentelet etätöissä, syötkö lounaan työpäivän aikana? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Päivittäin
- ☐ 3-4 kertaa viikossa
- ☐ 1-2 kertaa viikossa
- ☐ En syö lounasta
- ☐ En työskentele etänä

11. 10. Kenen seurassa syöt lounaan useimmin etätyöpäivän aikana? *

Merkitse vain yksi soikio.

- ☐ Yksin
- ☐ Puolison / kumppanin
- ☐ Lapsen / lasten
- ☐ Muun perheenjäsenen
- ☐ Työkaverin
- ☐ En syö lounasta

12. 11. Työskenteletkö samaan aikaan, kun syöt etätyöpäivänä lounasta? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Aina
- ☐ Useimmiten
- ☐ Satunnaisesti
- ☐ Hyvin harvoin
- ☐ En koskaan
- ☐ En syö lounasta

13. 12. Miten olet ratkaissut lounaan saatavuuden etätyöpäivänäsi koronapandemian aikana? *

Merkitse vain yksi soikio.

- ☐ Valmistan itse
- ☐ Puoliso / kumppani valmistaa
- ☐ Valmistan puolison / kumppanin kanssa yhdessä
- ☐ Lapsi valmistaa
- ☐ Muu perheenjäsen valmistaa
- ☐ Haen noutoruokaa
- ☐ Käyn ravintolassa tai kahvilassa syömässä
- ☐ Ostan kaupasta valmisruokaa
- ☐ Käytän ruokalahettipalveluita (esim Wolt, Foodora)
- ☐ Muu: _____

14. 13. Onko mielestäsi lounasruokasi terveellinen etätyöpäivän aikana? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Kyllä aina
- ☐ Kyllä useimmiten
- ☐ Välillä terveellinen välillä epäterveellinen
- ☐ En kiinnitä asiaan huomiota
- ☐ En syö lounasta

15. 14. Miten pyrit vaikuttamaan nauttimasi lounaan terveellisyyteen etätyöpäivinä? *

Seuraavat osiot
ovat suunnattu
etätyötä tekeville

Jos olet siirtynyt koronapandemian takia työskentelemään pääasiassa etänä, toivoisin vastaustasi seuraavaan kysymykseen sekä muutamaa valokuvaa lounasannoksistasi.

16. 15. Kerro vapaasti, miten työpäivän aikainen lounasruokailusi on muuttunut etätyöhän siirtymisen seurauksena koronapandemian aikana?

Valokuvia etätyöpäivän lounasannoksista (1-3 kpl) WhatsAppilla numeroon

Maininta mitä syöt, kaikki aterian osat kuvassa (myös mahd. leipä ja juoma), missä syöt, kenen seurassa ja kellonaika. Kuvia ja vastaajia ei tulla yhdistämään toisiinsa. Toiveena mahdollisimman todenmukaiset kuvat.

Pyytäisin lähettämään minulle WhatsAppiin 1-3 valokuvaa etätyöpäivän aikaisesta lounaastasi. Kuvassa tulisi näkyä:

- kaikki aterian osat (myös juoma ja lisukkeet, esim. leipä)
- kirjoittaen tiedot paikasta (esim. koti), mitä syöt, kellonaika ja ruokaseura

Tavoitteena mahdollisimman todenmukaiset kuvat. Valokuvia ja vastaajia ei tulla mitenkään yhdistämään toisiinsa tutkimustulosten yhteydessä. Lähettämällä kuvat saan suostumuksesi niiden käyttämiseen Pro gradu-tutkielmassani.

Numeroni on

Lämpimästi kaikkia vastaajia kiittäen Reetta Kaarnakorpi

© 2020 Google LLC. Kaikki oikeudet pidätetään. Google

Google

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms